

Fruits de mer & POISSONS vite prêts

Plus de 150 recettes de la mer saines et savoureuses

TESTÉ 3 FOIS

Les Blocs

MARABOUT



poissons et fruits de mer
vite prêts

Plus de 150 recettes pour manger sainement

TESTÉ 3 FOIS

MARABOUT



sommaire



Les fruits de mer frais sont des produits sains et naturels, qui se prêtent bien à une préparation rapide. Simples à cuisiner, ils sont meilleurs quand on les cuisine avec très peu d'accompagnements, servis avec de la sauce, parsemés ou farcis d'herbes fraîches, ou bien plongés au dernier moment dans un succulent bouillon. Les fruits de mer trop cuits ont tendance à être secs et peu appétissants, il est donc préférable de les retirer du feu juste avant qu'ils ne soient totalement cuits ; la chaleur résiduelle continuera à les cuire doucement.
Les fruits de mer frais doivent être presque inodores ; les yeux, clairs et légèrement saillants ; quant à la chair, choisissez-la ferme, brillante et élastique au toucher. Rincez le poisson frais à l'eau froide, tapotez-le avec du papier absorbant pour le sécher, enveloppez-le hermétiquement sans trop serrer et conservez-le dans la partie la plus froide de votre réfrigérateur pas plus de deux jours après son achat. Les fruits de mer sont une excellente source de protéines, maigres et faciles à digérer, et de nombreux minéraux, et contiennent en outre peu de matières grasses, de cholestérol et de sodium. Dans l'ensemble, les fruits de mer comptent parmi les aliments les plus équilibrés ; un régime riche en fruits de mer contribue au maintien d'une consommation saine de nutriments, compatible avec un régime pauvre en matières grasses.



amuse-gueules + entrées

Dip au crabe

200 g de fromage frais
75 g de mayonnaise
2 c. à s. de jus de citron vert
1 c. à s. de sauce chili douce
1 cornichon (50 g) finement haché
340 g de chair de crabe en boîte, égouttée et émiettée
2 c. à s. de coriandre fraîche finement ciselée

1 À l'aide d'un batteur électrique, mixez le fromage frais, la mayonnaise, le jus de citron vert et la sauce chili douce pour obtenir un mélange homogène. Versez cette préparation dans un bol de service et ajoutez les ingrédients restants.
2 Servez le dip frais avec des tranches de pain grillé.

prêt en 15 minutes
pour 2 bols **par cuillerée à soupe** 3,8 g de lipides (dont 1,9 g d'acides gras saturés) ; 49 kcal ; 1,6 g de glucides ; 2 g de protéines ; 0,1 g de fibres
note ce dip peut être préparé 4 heures à l'avance. Conservez-le au réfrigérateur à couvert.





Huîtres au citron vert et aux piments

24 huîtres avec leurs coquilles
½ c. à c. de zeste de citron vert finement râpé
60 ml de jus de citron vert
2 c. à c. de sucre
1 feuille de combava finement ciselée
2 petits piments rouges oiseau frais émincés
2 c. à s. d'huile d'arachide

1 Ouvrez les huîtres et retirez-les de leur coquille. Rincez ces dernières puis remettez-y les huîtres et disposez-les sur un plateau de service.
2 Mélangez le zeste et le jus de citron vert, le sucre, la feuille de combava, les piments et l'huile d'arachide dans un shaker pour sauce à salade, fermez puis agitez énergiquement. Garnissez les huîtres de cette sauce et servez.

prêt en 10 minutes
pour 24 huîtres **par huître** 2,1 g de lipides (dont 0,5 g d'acides gras saturés) ; 138 kcal ; 0,6 g de glucides ; 3 g de protéines ; 0 g de fibres
note la sauce peut être préparée la veille.

Rouleaux de printemps aux crevettes

125 g de vermicelles de riz
2 c. à s. de jus de citron vert
2 c. à s. de sucre de palme
1 c. à s. de nuoc-mâm
1 concombre libanais (130 g) épépiné
16 feuilles de papier de riz rondes de 16 cm de diamètre
16 grandes feuilles de menthe fraîche
16 crevettes moyennes cuites (560 g) décortiquées
6 ciboules émincées
6 brins de coriandre fraîche
50 g de pousses de pois mange-tout
sauce
125 ml de sauce aux piments doux
2 c. à s. de jus de citron vert

1 Préparez la sauce.
2 Mettez les vermicelles dans un bol rempli d'eau chaude pendant 5 minutes afin de les ramollir. Égouttez-les puis hachez-les.
3 Mélangez les vermicelles avec le jus de citron vert, le sucre de palme et le nuoc-mâm dans un saladier. Coupez le concombre en fins tronçons. Enlevez la veine dorsale des crevettes.
4 Placez une feuille de papier de riz dans un saladier rempli d'eau chaude pour l'assouplir. Sortez-la de l'eau et placez-la sur une planche recouverte d'un torchon. Disposez 1 feuille de menthe, 1 crevette, 1 cuillerée à soupe rase du mélange aux vermicelles, des lamelles de concombre, des ciboules, de la coriandre et des pousses de pois mange-tout. Fermez la feuille en rabattant deux côtés opposés puis roulez-la pour recouvrir la garniture. Répétez l'opération avec le reste des feuilles de papier de riz et des ingrédients. Placez les rouleaux sur un plateau tapissé de film alimentaire. Recouvrez avec un torchon humide et placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
sauce mélangez la sauce aux piments doux et le jus de citron vert dans un petit bol.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par personne** 2,5 g de lipides (dont 0,4 g d'acides gras saturés) ; 334 kcal ; 49,9 g de glucides ; 25 g de protéines ; 4 g de fibres





Huîtres à la mangue et au piment

12 huîtres
½ petite mangue ferme (150 g) coupée en dés
1 petit piment rouge émincé
1 c. à c. de jus de citron vert

1 Ouvrez les huîtres et détachez-les de leur coquille, videz l'eau. Remettez les huîtres dans leur coquille et calez-les sur un plat de présentation.
2 Mélangez le reste des ingrédients dans un bol et répartissez ce mélange sur les huîtres.

prêt en 10 minutes
pour 12 huîtres **par huître** 0,3 g de lipides (dont 0,1 g d'acides gras saturés) ; 13 kcal ; 1,2 g de glucides ; 1,3 g de protéines ; 0,1 g de fibres
note la préparation à la mangue peut être faite la veille. Conservez-la au réfrigérateur à couvert.

Soufflés au saumon et aux fines herbes

415 g de saumon rouge en boîte, égoutté et émietté
2 c. à s. de ciboulette fraîche hachée
2 c. à s. de persil plat frais haché
1 pincée de piment de Cayenne
40 g de beurre
2 c. à s. de farine
250 ml de lait
4 blancs d'œufs

1 Préchauffez le four à 180 °C ou à 160 °C pour un four à chaleur tournante. Graissez 4 moules à soufflé d'une contenance de 250 ml.
2 Mettez le saumon, les herbes et le piment de Cayenne dans un grand saladier. Mélangez bien.
3 Faites chauffer le beurre dans une petite casserole puis incorporez la farine en remuant. Laissez sur le feu jusqu'à ce que le liquide bouillonne puis réservez. Ajoutez progressivement le lait. Remettez sur le feu et mélangez jusqu'à ce que la sauce bouille et épaississe. Ajoutez la sauce dans le mélange au saumon, tout en remuant.
4 Montez les blancs d'œufs en neige très ferme à l'aide d'un batteur électrique. Incorporez-les dans le mélange au saumon. Répartissez la préparation dans les moules à l'aide d'une cuillère.
5 Enfournez 20 minutes. Servez immédiatement.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 20,8 g de lipides (dont 9,8 g d'acides gras saturés) ; 315 kcal ; 7,3 g de glucides ; 24,8 g de protéines ; 0,4 g de fibres





Anneaux de calamar à la chermoula

1 kg d'anneaux de calamar
1 ½ c. à c. de piment rouge en poudre
3 c. à c. de sel à l'ail
75 g de farine
huile végétale pour la friture
chermoula
½ c. à c. de paprika fort
1 petit piment oiseau rouge frais, coupé en petits dés
1 petit oignon rouge (100 g) coupé en petits dés
1 c. à s. de zeste de citron finement râpé
2 gousses d'ail pilées
60 ml de jus de citron
80 ml d'huile d'olive
½ botte de persil plat frais haché

1 Préparez la chermoula.
2 Mélangez le piment en poudre, le sel à l'ail et la farine dans un saladier puis plongez-y les anneaux de calamar. Enlevez l'excédent de mélange.
3 Faites chauffer l'huile dans une grande poêle puis faites-y cuire les anneaux de calamar en plusieurs fois. Égouttez-les sur du papier absorbant.
4 Servez les anneaux de calamar avec la chermoula.
chermoula mélangez tous les ingrédients dans un petit bol.

prêt en 20 minutes
pour 4 personnes **par portion** 34,2 g de lipides (dont 5,2 g d'acides gras saturés) ; 549 kcal ; 15,5 g de glucides ; 44,5 g de protéines ; 1,8 g de fibres

Huîtres à la salsa tomates poivrons

24 huîtres ouvertes
2 petites tomates (180 g) épépinées et coupées en dés
1 petit oignon rouge (100 g) finement émincé
1 petit poivron vert (150 g) finement haché
60 ml de jus de tomate
60 ml de jus de citron
1 c. à c. de Tabasco
1 c. à s. d'huile d'olive
2 gousses d'ail pilées

1 Mélangez les tomates, l'oignon, le poivron, le jus de tomate, le jus de citron, le Tabasco, l'huile d'olive et l'ail dans un bol.
2 Servez les huîtres nappées de cette salsa.

prêt en 10 minutes
pour 24 huîtres **par huître** 1,4 g de lipides (dont 0,3 g d'acides gras saturés) ; 29 kcal ; 0,9 g de glucides ; 3,2 g de protéines ; 0,3 g de fibres
note la salsa peut être préparée la veille. Conservez-la au réfrigérateur à couvert.





Noix de Saint-Jacques aux piments

1 c. à s. d'huile d'arachide
32 noix de Saint-Jacques
4 gousses d'ail émincées
5 cm de gingembre frais (25 g) finement émincé
2 piments rouges, épépinés et finement hachés
3 ciboules émincées
80 ml de sauce aux piments doux
1 c. à c. de nuoc-mâm
2 c. à c. de sucre roux
125 ml de bouillon de poulet
30 g de coriandre fraîche grossièrement hachée

1 Faites chauffer la moitié de l'huile dans un wok ou dans une grande poêle puis faites sauter les noix de Saint-Jacques en plusieurs fois jusqu'à ce qu'elles changent de couleur.
2 Chauffez le reste de l'huile dans le wok et faites-y revenir l'ail, le gingembre, les piments et les ciboules.
3 Incorporez les sauces mélangées avec le sucre et le bouillon de poulet, puis portez à ébullition. Remettez les noix de Saint-Jacques dans le wok pour les réchauffer dans la sauce. Garnissez de coriandre et servez aussitôt.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 6,8 g de lipides (dont 1,4 g d'acides gras saturés) ; 194 kcal ; 8,1 g de glucides ; 24,3 g de protéines ; 1,9 g de fibres
conseil utilisez les coquilles des noix de Saint-Jacques comme assiettes de présentation.

Moules à l'avocat et gingembre au vinaigre

12 grosses moules (600 g)
125 ml d'eau
½ avocat moyen (125 g) bien ferme et coupé en tout petits dés
1 c. à s. de gingembre au vinaigre, égoutté et coupé en tout petits dés
1 échalote (25 g) coupée tout en petits dés
1 c. à s. de jus de citron vert

1 Lavez les moules et ébarbez-les.
2 Faites bouillir l'eau dans une casserole moyenne. Plongez-y les moules et laissez cuire à couvert 5 minutes ou jusqu'à ce que les coquilles s'ouvrent (jetez celles qui restent fermées). Égouttez-les puis jetez le liquide. Ouvrez les coquilles, enlevez la partie supérieure et détachez les moules de la coquille inférieure à l'aide d'une cuillère. Disposez les moules dans leurs coquilles sur un plat de service sans les superposer. Couvrez et mettez au réfrigérateur 15 minutes pour qu'elles soient froides.
3 Mélangez les ingrédients restants dans un petit bol. Répartissez le mélange à l'avocat sur les moules.

prêt en 35 minutes
pour 12 moules **par moule** 1,9 g de lipides (dont 0,4 g d'acides gras saturés) ; 25 kcal ; 0,6 g de glucides ; 1,4 g de protéines ; 0,2 g de fibres
conseil utilisez une brosse dure pour nettoyer les moules sous l'eau froide.





Calamars au sel et aux piments

1 kg de petits calamars entiers
huile végétale ou huile d'arachide pour la friture
2 piments rouges frais moyens, coupés en fines lamelles
1 botte de coriandre fraîche
50 g de farine
2 piments rouges frais moyens, coupés en fines lamelles, supplémentaires
2 c. à c. de sel marin
1 c. à c. de poivre noir moulu

1 Nettoyez les calamars en soulevant délicatement les tentacules et la tête. Retirez le cartilage transparent (plume). Coupez les tentacules juste en dessous des yeux ; jetez la tête. Retirez les nageoires latérales et la peau qui recouvre le corps en ayant préalablement plongé vos doigts dans du sel. Rincez le corps, les tentacules et les nageoires si nécessaire.
2 Incisez le corps pour l'ouvrir et mettez-le à plat. À l'aide d'un couteau aiguisé, entaillez délicatement la chair en diagonale. Découpez les tentacules en morceaux et les nageoires en lanières. Tapotez les calamars avec du papier absorbant pour les sécher.
3 Faites frire 2 piments dans l'huile chaude (attention aux éclaboussures) jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Égouttez-les sur du papier absorbant. Faites frire ensuite la coriandre 10 secondes jusqu'à coloration. Égouttez sur du papier absorbant.
4 Mélangez la farine, les piments restants, le sel et le poivre, roulez le calamar dans cette préparation puis enlevez l'excédent. Faites frire les calamars en plusieurs fois. Égouttez-les sur du papier absorbant. Parsemez les calamars de coriandre et de piments frits.

prêt en 30 minutes
pour 8 personnes **par portion** 3,7 g de lipides (dont 0,6 g d'acides gras saturés) ; 93 kcal ; 4,8 g de glucides ; 9,9 g de protéines ; 0,5 g de fibres
note les calamars sont meilleurs quand on les mange juste après leur cuisson, mais ils peuvent être gardés au chaud sur un plateau tapissé de papier absorbant, à four très doux, pendant la cuisson des autres calamars.

Verrines de laksa de crevettes

Prévoyez 24 verres à vodka pour cette recette.

600 g de petites crevettes cuites
2 c. à c. d'huile d'arachide
75 g de pâte laksa
1 gousse d'ail pilée
1 feuille de combava finement ciselée
½ c. à c. de curcuma
1 ciboule coupée en fines lamelles
140 ml de lait de coco en boîte
375 ml d'eau
2 c. à s. de jus de citron vert
3 c. à c. de nuoc-mâm
24 petites feuilles de coriandre fraîche

1 Décortiquez les crevettes et retirez la veine dorsale en laissant les queues intactes. Réservez les têtes.
2 Faites chauffer l'huile dans une casserole moyenne. Ajoutez la pâte laksa, l'ail, la feuille de combava, le curcuma, la ciboule et les têtes de crevette, remuez et laissez cuire jusqu'à ce que le mélange soit odorant. Ajoutez le lait de coco et l'eau puis portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter à couvert pendant 10 minutes.
3 Filtrez le mélange dans une passoire. Enlevez les morceaux puis incorporez le jus de citron vert et le nuoc-mâm.
4 Répartissez le laksa dans les verres, mettez 1 crevette sur le bord de chaque verre et déposez une feuille de coriandre sur la soupe. Servez chaud.

prêt en 25 minutes
pour 24 verres **par rouleau** 1,7 g de lipides (dont 1,1 g d'acides gras saturés) ; 31 kcal ; 0,3 g de glucides ; 2,8 g de protéines ; 0,2 g de fibres





Huîtres à la tapenade d'olives vertes

24 huîtres ouvertes
60 g d'olives vertes dénoyautées
2 c. à c. d'huile d'olive
60 ml de vinaigre de vin rouge
2 gousses d'ail coupées en quatre
2 c. à s. de pignons de pin grillés
2 c. à c. de thym citronné grossièrement haché

1 Retirez les huîtres de leurs coquilles, rincez et séchez celles-ci. Remettez-y les huîtres et disposez les coquilles sur un plateau de service.
2 Mixez les olives, l'huile d'olive, le vinaigre, l'ail et les pignons de pin jusqu'à obtention d'une pâte. Garnissez les huîtres de cette préparation et parsemez-les de thym frais.

prêt en 10 minutes
pour 24 huîtres **par huître** 1,9 g de lipides (dont 0,3 g d'acides gras saturés) ; 31,4 kcal ; 0,4 g de glucides ; 3,2 g de protéines ; 0,2 g de fibres

Petits poulpes au sel, au poivre et à l'aïoli

500 g de petits poulpes nettoyés et coupés en deux dans le sens de la longueur
2 c. à c. de sel marin
3 c. à c. de poivre noir concassé
150 g de mesclun
1 concombre libanais (130 g) coupé en fines rondelles
125 g de tomates cerises coupées en deux
2 c. à s. d'huile d'olive
assaisonnement
1 c. à s. de jus de citron
1 c. à s. d'huile d'olive
aïoli
1 jaune d'œuf
1 gousse d'ail pilée
1 c. à c. de moutarde de Dijon
1 c. à s. de vinaigre de vin blanc
250 ml d'huile d'olive
1 c. à c. de jus de citron

1 Préparez l'assaisonnement et l'aïoli.
2 Mélangez les poulpes avec le sel et le poivre dans un saladier.
3 Mettez le mesclun, le concombre, les tomates et l'assaisonnement dans un grand saladier. Mélangez.
4 Faites chauffer l'huile d'olive dans un wok. Faites sauter les poulpes à feu vif en plusieurs fois.
5 Servez les poulpes sur la salade, accompagnés de l'aïoli et de quartiers de citron si vous le souhaitez.
assaisonnement placez les ingrédients dans un shaker pour sauce à salade, fermez puis secouez.
aïoli mixez le jaune d'œuf, l'ail, la moutarde et le vinaigre. Incorporez progressivement l'huile en un mince filet tout en fouettant jusqu'à ce que l'aïoli épaississe. Incorporez le jus de citron.

prêt en 20 minutes
pour 4 personnes **par portion** 74,3 g de lipides (dont 10,9 g d'acides gras saturés) ; 801 kcal ; 3,5 g de glucides ; 31,4 g de protéines ; 2,1 g de fibres





Crevettes en rémoulade

3 jaunes d'œufs
1 c. à s. de vinaigre de vin blanc
1 c. à s. de moutarde à l'ancienne
60 ml d'eau
330 ml d'huile végétale
2 c. à s. de câpres égouttées, finement hachées
2 c. à s. d'aneth frais, grossièrement ciselé
48 crevettes roses moyennes, cuites (1,6 kg)

1 Au fouet ou au mixeur, mélangez les jaunes d'œufs, le vinaigre, la moutarde et l'eau jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Toujours en remuant, incorporez l'huile petit à petit en un filet fin et régulier. Mixez jusqu'à épaississement, puis versez dans un bol de service. Ajoutez les câpres et l'aneth. Placez au réfrigérateur jusqu'à ce que la rémoulade soit froide.
2 Décortiquez les crevettes en gardant les queues intactes. Disposez-les sur le plat de service.
3 Servez froid avec la sauce rémoulade présentée à part, dans une coupelle.

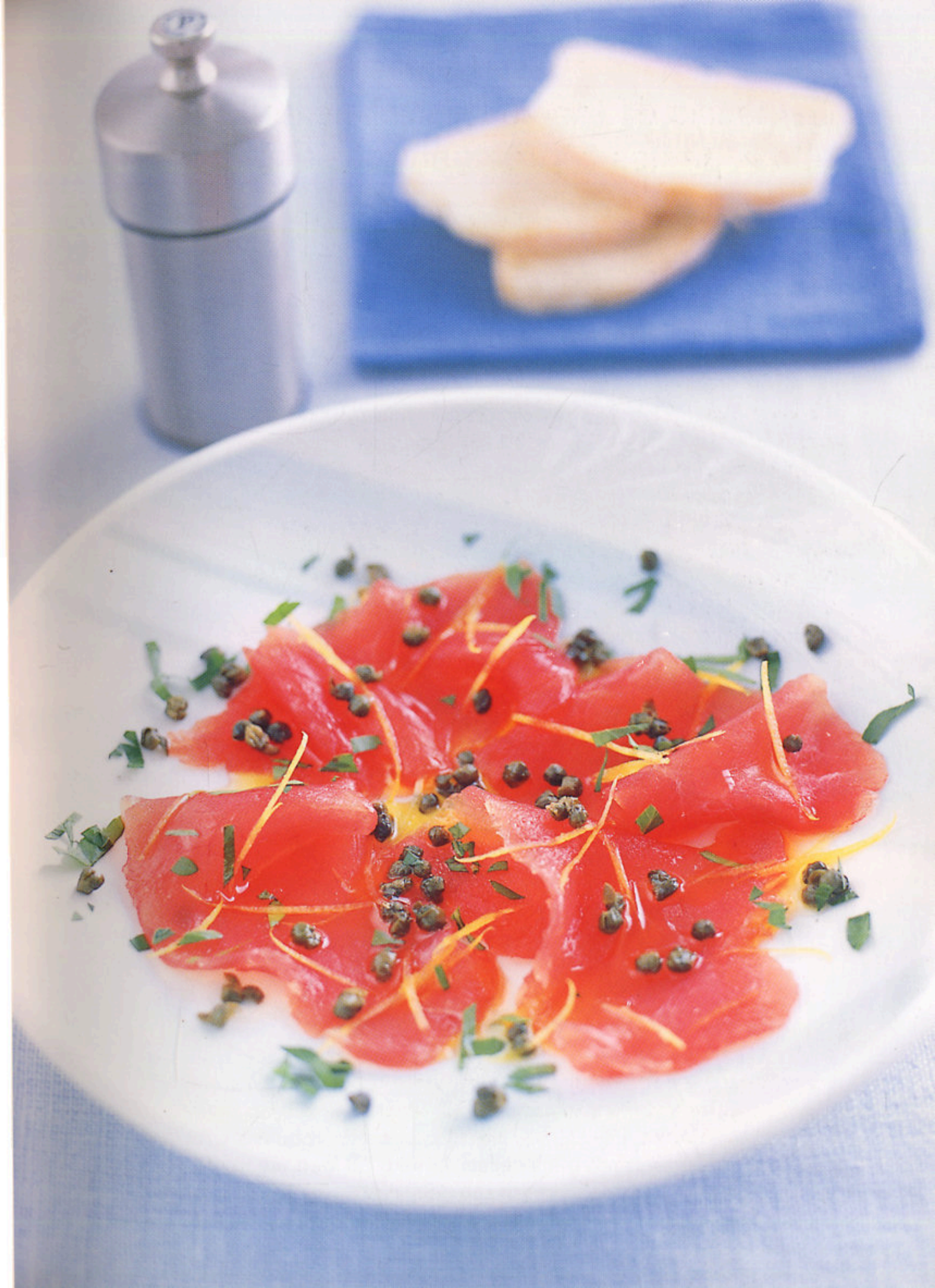
prêt en 35 minutes
pour 48 crevettes et 2 bols de sauce **par crevette** 13,2 g de lipides (dont 1,7 g d'acides gras saturés) ; 150 kcal ; 0,1 g de glucides ; 8,1 g de protéines ; 0 g de fibres
note la sauce rémoulade peut être préparée la veille. Conservez-la au réfrigérateur.

Carpaccio de thon à l'huile au citron et aux petites câpres

400 g de thon pour sashimi coupé en tranches fines
1 c. à s. d'huile d'olive vierge extra
50 g de petites câpres égouttées
2 c. à s. de zeste de citron finement râpé
2 c. à s. d'huile d'olive vierge extra supplémentaire
1 c. à s. de persil plat frais finement haché

1 À l'aide d'un maillet à viande, aplatissez les tranches de thon entre deux feuilles de film alimentaire jusqu'à ce qu'elles soient aussi fines que du papier. Disposez-les sur des assiettes de service.
2 Faites chauffer l'huile d'olive dans une petite poêle puis ajoutez les câpres, et laissez cuire en remuant jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Égouttez-les sur du papier absorbant.
3 Mélangez le zeste de citron et l'huile d'olive supplémentaire dans un bol puis arrosez-en le thon. Répartissez les câpres et le persil sur le thon puis servez.

prêt en 20 minutes
pour 6 personnes **par portion** 12,9 g de lipides (dont 2,8 g d'acides gras saturés) ; 186 kcal ; 0,8 g de glucides ; 16,8 g de protéines ; 0,3 g de fibres
conseil pour être mangé en sashimi, le thon doit répondre à des critères stricts concernant son traitement depuis sa sortie de l'eau. Sa qualité est donc garantie et on peut sans danger le manger cru.





Noix de Saint-Jacques à la crème safranée

12 noix de Saint-Jacques dans leur coquille
1 c. à c. d'huile d'olive
1 petit oignon (80 g) coupé en tranches fines
2 c. à c. de zeste de citron râpé
1 pincée de filaments de safran
160 ml de crème fraîche
1 c. à c. de jus de citron
2 c. à c. d'œufs de saumon

1 Ouvrez les coquillages et sortez les noix de Saint-Jacques. Lavez bien les coquilles inférieures et séchez-les. Disposez-les sur le plat de service.
2 Rincez les noix à l'eau froide, éliminez le corail. Séchez-les délicatement avec du papier absorbant.
3 Versez l'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir l'oignon. Ajoutez le zeste de citron, le safran et la crème fraîche, puis portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 5 minutes pour que le liquide réduise d'un tiers. Faites tiédir 30 minutes avant d'incorporer le jus de citron. Laissez reposer encore 10 minutes. Passez ensuite la crème dans un tamis puis réchauffez-la à feu très doux dans la poêle : elle ne doit pas bouillir.
4 Saisissez les noix de Saint-Jacques dans une poêle chaude légèrement huilée (comptez environ 1 minute de chaque côté pour qu'elles soient juste cuites et légèrement dorées).
5 Remettez-les dans leurs coquilles et nappez-les de crème chaude. Décorez d'œufs de saumon.

prêt en 35 minutes
pour 4 noix **par noix** 6,4 g de lipides (dont 4 g d'acides gras saturés) ; 69 kcal ; 0,8 g de glucides ; 2,3 g de protéines ; 0,1 g de fibres

Poisson fumé et antipasti de légumes

80 g de crème fraîche
2 c. à c. de vinaigre de framboise
1 c. à s. de ciboulette fraîche grossièrement ciselée
1 gousse d'ail pilée
1 grosse courgette jaune (150 g)
1 c. à s. de vinaigre de framboise supplémentaire
60 ml d'huile d'olive vierge extra
45 g d'amandes effilées, grillées
150 g de tomates séchées, égouttées
1 gros avocat (320 g)
1 c. à s. de jus de citron
300 g de morceaux de truite saumonée fumée à chaud
200 g de saumon fumé coupé en tranches
16 fruits de câprier (80 g) égouttés
1 gros citron coupé en quartiers
170 g de tranches de bagel à l'ail grillé

1 Mélangez la crème fraîche, le vinaigre de framboise, la ciboulette et l'ail dans un petit bol. Couvrez puis placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
2 À l'aide d'un couteau économe, coupez des rubans de courgette dans la longueur et placez-les dans un bol avec le vinaigre de framboise supplémentaire et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive.
3 Mélangez les amandes, les tomates séchées et le reste de l'huile dans un bol.
4 Coupez l'avocat en grosses lamelles et nappez-le de jus de citron.
5 Émiettez la truite.
6 Garnissez un plat avec les rubans de courgette, le mélange tomates-amandes, l'avocat, la truite, le saumon et les fruits de câprier. Servez, accompagné de la crème, de quartiers de citron et de bagel.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 54,8 g de lipides (dont 12,7 g d'acides gras saturés) ; 763 kcal ; 20,2 g de glucides ; 44,5 g de protéines ; 8,8 g de fibres





Crevettes au piment, à la coriandre et au beurre de citron vert

6 grosses crevettes crues (1,1 kg)
100 g de beurre
2 petits piments rouges oiseau finement hachés
2 c. à s. de jus de citron vert
2 c. à s. de coriandre fraîche hachée
50 g de mesclun

1 Décortiquez les crevettes en laissant les queues intactes. Retirez la veine dorsale. Faites une incision sur le dos de chaque crevette sans les couper en deux.
2 Faites fondre le beurre dans un wok. Faites sauter les crevettes, par petite quantité, jusqu'à ce qu'elles changent de couleur et soient cuites.
3 Remettez toutes les crevettes dans le wok. Ajoutez les piments, le jus de citron vert et la coriandre. Mélangez. Répartissez les crevettes et le mesclun sur les assiettes puis servez.

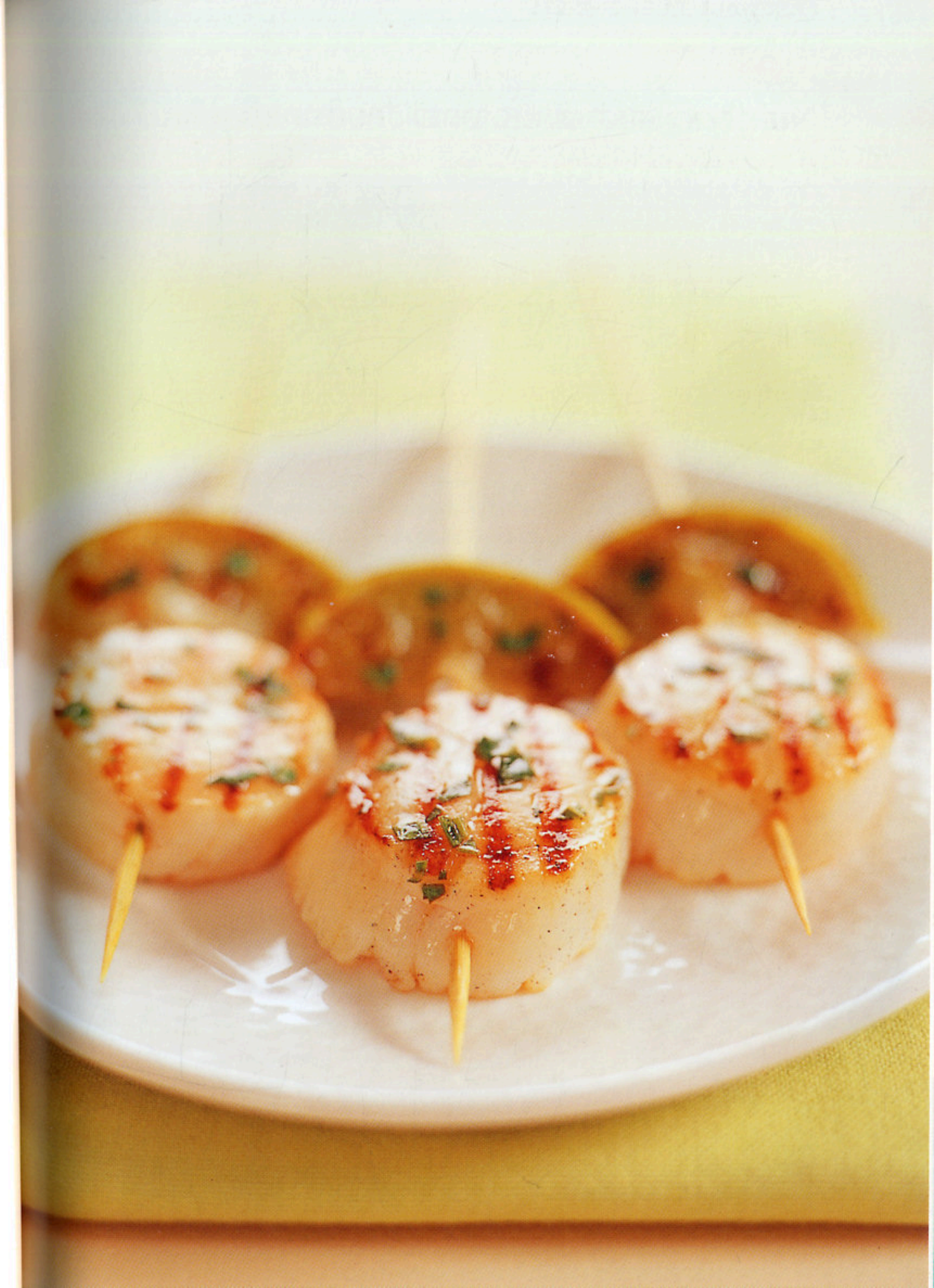
prêt en 15 minutes
pour 4 personnes **par personne** 21,4 g de lipides (dont 13,6 g d'acides gras saturés) ; 308 kcal ; 0,5 g de glucides ; 21,4 g de protéines ; 0,4 g de fibres

Noix de Saint-Jacques à l'estragon et au citron vert

24 noix de Saint-Jacques sans corail (600 g)
2 c. à s. d'estragon frais grossièrement ciselé
1 c. à s. de citron vert
1 c. à s. d'huile d'olive
3 citrons verts

1 Mettez les noix de Saint-Jacques, l'estragon, le jus de citron vert et l'huile d'olive dans un saladier. Remuez bien et laissez mariner.
2 Coupez chaque citron vert en huit quartiers. Enfilez une noix de Saint-Jacques et un quartier de citron sur chaque brochette. Faites cuire les brochettes sur un gril huilé et préchauffé, au gril du four ou au barbecue. Servez chaud.

prêt en 25 minutes
pour 24 brochettes **par brochette** 0,9 g de lipides (dont 0,2 g d'acides gras saturés) ; 22 kcal ; 0,2 g de glucides ; 3 g de protéines ; 0,1 g de fibres
note vous pouvez préparer les brochettes 4 heures à l'avance. Conservez-les au réfrigérateur jusqu'au moment de les griller.





Canapés croustillants au tartare de thon

100 g de thon pour sashimi frais finement haché
½ oignon rouge (50 g) coupé en dés
1 c. à s. de menthe fraîche ciselée
1 c. à s. de coriandre fraîche ciselée
1 c. à s. de jus de citron vert
1 c. à s. de nuoc-mâm
6 carrés de pâte à wontons (raviolis chinois)
huile végétale pour la friture
24 feuilles de coriandre fraîche

1 Dans un saladier, mélangez le thon, l'oignon, la menthe, la coriandre, le jus de citron vert et le nuoc-mâm.
2 Découpez chaque feuille de pâte à raviolis en 4 triangles. Faites-les frire à l'huile dans une grande poêle jusqu'à ce qu'elles croustillent. Égouttez-les sur du papier absorbant.
3 Garnissez-les de tartare de thon et décorez de coriandre avant de les disposer sur un plat de présentation.

prêt en 30 minutes
pour 24 canapés **par canapé** 0,4 g de lipides (dont 0,1 g d'acides gras saturés) ; 14 kcal ; 1,3 g de glucides ; 1,4 g de protéines ; 0,1 g de fibres

Tartare de saumon

250 g de saumon pour sashimi frais finement haché
1 petit oignon rouge (100 g) finement haché
2 c. à s. de jus de citron
2 c. à c. de raifort
1 c. à s. de câpres égouttées et finement hachées
2 c. à s. de ciboulette finement ciselée
1 paquet de 80 g de mini toasts
65 g de crème fraîche
40 brins d'aneth frais

1 Mélangez le jus de citron, le raifort, les câpres et la ciboulette dans un saladier. Incorporez le saumon et l'oignon en remuant délicatement.
2 Répartissez le tartare de saumon sur les toasts. Garnissez de crème fraîche et d'aneth. Servez froid.

prêt en 30 minutes
pour 40 pièces **par toast** 0,4 g de lipides (dont 0,1 g d'acides gras saturés) ; 14 kcal ; 1,3 g de glucides ; 1,4 g de protéines ; 0,1 g de fibres





Crevettes tikka à la raïta

24 grosses crevettes crues (1,6 kg)
70 g de pâte tikka
420 g de yaourt
30 g de coriandre fraîche finement hachée
½ c. à c. de cumin en poudre

1 Décortiquez les crevettes et enlevez la veine dorsale. Laissez les queues intactes.
2 Mélangez la pâte tikka et un tiers de yaourt dans un petit saladier.
3 Badigeonnez les crevettes de ce mélange. Disposez-les sur un gril en fonte huilé et préchauffé puis faites-les cuire en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'elles changent de couleur.
4 Pendant ce temps, mélangez le reste du yaourt avec la coriandre et le cumin.
5 Servez les crevettes chaudes avec la raïta.

prêt en 30 minutes
pour 24 crevettes **par crevette** 1,7 g de lipides (dont 0,5 g d'acides gras saturés) ; 52 kcal ; 1,1 g de glucides ; 7,8 g de protéines ; 0,3 g de fibres
note vous pouvez faire mariner les crevettes crues et préparer la raïta la veille. Gardez-les au réfrigérateur à couvert.

Beignets de crabe et de crevette, sauce citron vert piment

650 g de grosses crevettes crues
340 g de chair de crabe en boîte, égouttée
1 c. à s. de pâte de curry rouge
1 œuf
2 ciboules finement hachées
2 c. à s. de coriandre fraîche hachée
2 c. à s. de citronnelle hachée
1 petit piment rouge oiseau haché
2 c. à s. d'huile d'arachide
sauce citron vert piment
2 c. à s. de jus de citron vert
2 c. à s. d'eau
2 c. à c. de nuoc-mâm
2 c. à c. de sucre en poudre
1 feuille de combava finement ciselée
1 petit piment rouge oiseau finement haché

1 Décortiquez et déveinez les crevettes. Mixez-les avec la chair de crabe, la pâte de curry, l'œuf, les ciboules, la coriandre, la citronnelle et le piment. Avec les mains, prélevez des quantités de préparation équivalant à une cuillerée à soupe puis façonnez les beignets.
2 Préparez la sauce citron vert piment.
3 Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Faites frire les beignets, par petite quantité, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Égouttez-les sur du papier absorbant.
4 Servez les beignets avec la sauce citron vert piment.
sauce citron vert piment fouettez tous les ingrédients dans un bol jusqu'à dissolution du sucre.

prêt en 30 minutes
pour 30 beignets **par beignet** 1,8 g de lipides (dont 0,3 g d'acides gras saturés) ; 31 kcal ; 0,2 g de glucides ; 3,7 g de protéines ; 0,1 g de fibres
par cuillerée à café de sauce 0 g de lipides (dont 0 g d'acides gras saturés) ; 2 kcal ; 0,5 g de glucides ; 0,1 g de protéines ; 0 g de fibres
note si vous ne trouvez pas de feuille de combava, vous pouvez la remplacer par 1 cuillerée à café de zeste de citron vert finement râpé.





Brochettes de gambas au citron

1,5 kg de grosses crevettes crues
60 ml d'huile d'olive
1 c. à s. de zeste de citron râpé
poivre noir fraîchement moulu

1 Enlevez les têtes et les pattes des crevettes sans les décortiquer. Incisez le ventre des crevettes dans le sens de la longueur sans aller jusqu'au bout. Enfilez-les sur des brochettes.
2 Disposez les brochettes dans un plat creux. Mélangez l'huile d'olive et le zeste de citron puis versez ce mélange sur les crevettes. Saupoudrez de poivre.
3 Faites griller les crevettes sur un gril en fonte chaud, sous le gril du four ou au barbecue, la chair vers le bas, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Retournez les brochettes et laissez-les cuire jusqu'à ce que les crevettes soient cuites.
4 Servez, accompagné de quartiers de citron si vous le souhaitez.

prêt en 20 minutes
pour 8 personnes **par portion** 7,4 g de lipides (dont 1,1 g d'acides gras saturés) ; 144 kcal ; 0,1 g de glucides ; 19,2 g de protéines ; 0,1 g de fibres
note laissez tremper les brochettes en bambou dans de l'eau froide au moins 1 heure avant de s'en servir pour éviter qu'elles se fendent ou brûlent.

Brochettes d'espadon et de pois gourmands

400 g de pavé d'espadon
24 pois gourmands (120 g)
2 c. à c. de Tabasco
60 ml de jus de citron
2 c. à s. d'huile d'olive

1 Découpez le poisson en 24 lamelles. Enfilez ensemble une lamelle d'espadon et un pois gourmand sur chaque brochette. Mélangez le Tabasco, le jus de citron et l'huile d'olive. Badigeonnez le poisson avec la moitié de ce mélange.
2 Faites griller les brochettes sur un gril en fonte huilé et préchauffé, au four ou au barbecue. Badigeonnez-les régulièrement avec le reste du mélange au Tabasco jusqu'à ce que le poisson soit légèrement doré et cuit à votre convenance. Servez chaud.

prêt en 30 minutes
pour 24 brochettes **par brochette** 1,9 g de lipides (dont 0,3 g d'acides gras saturés) ; 33 kcal ; 0,4 g de glucides ; 3,6 g de protéines ; 0,1 g de fibres
note vous pouvez préparer les brochettes 4 heures à l'avance et les griller au dernier moment. Conservez-les au réfrigérateur à couvert.





Chaussons au thon et à la feta

425 g de thon à l'huile en boîte
100 g de ricotta
100 g de feta émiettée
50 g de tomates séchées, coupées en fines rondelles
2 c. à c. de petites câpres égouttées
2 c. à s. de persil plat frais finement haché
2 c. à s. de pignons de pin grillés
1 c. à s. de jus de citron
4 rouleaux de pâte feuilletée
2 c. à s. de lait

1 Préchauffez le four à 200 °C ou à 180 °C pour un four à chaleur tournante. Huilez 2 plaques du four.
2 Égouttez le thon au-dessus d'un petit bol et réservez 2 cuillerées à soupe d'huile de thon. Émiettez-le ensuite dans un bol, ajoutez les fromages, les tomates séchées, les câpres, le persil, les pignons, le jus de citron et l'huile de thon réservée. Mélangez bien.
3 Découpez 4 disques de 12 cm dans chaque rouleau de pâte feuilletée. Disposez une cuillerée à soupe bombée de mélange au thon sur chaque cercle. Humectez les bords de lait et repliez pour recouvrir la garniture. Pressez les contours pour les souder. Répétez l'opération avec le reste du mélange au thon et de la pâte.
4 Disposez les chaussons sur les plaques de cuisson. Badigeonnez-les d'un peu de lait. Enfournez 15 minutes sans couvrir.

prêt en 35 minutes
pour 16 chaussons **par chausson** 18,2 g de lipides (dont 7,3 g d'acides gras saturés) ; 272 kcal ; 17,2 g de glucides ; 9,5 g de protéines ; 1,2 g de fibres

Crevettes au paprika, sel et poivre

24 crevettes moyennes crues (1 kg)
2 c. à c. de paprika doux
2 c. à c. de sel marin
1 c. à c. de poivre noir concassé
sauce au yaourt et au citron
95 g de yaourt grec
1 gousse d'ail pilée
1 c. à s. de jus de citron

1 Décortiquez les crevettes et retirez la veine dorsale en laissant les queues intactes. Mélangez les crevettes avec le paprika, le sel et le poivre dans un saladier.
2 Préparez la sauce au yaourt et au citron.
3 Faites cuire les crevettes, en plusieurs fois, sur un gril en fonte chaud et huilé, ou sous le gril du four ou au barbecue jusqu'à coloration.
4 Servez les crevettes avec la sauce au yaourt et au citron.
sauce au yaourt et au citron mélangez les ingrédients dans un petit bol.

prêt en 25 minutes
pour 24 crevettes **par crevette** 0,4 g de lipides (dont 0,2 g d'acides gras saturés) ; 24 kcal ; 0,4 g de glucides ; 4,5 g de protéines ; 0 g de fibres





Moules au piment et au citron vert

32 grosses moules (1,6 kg)
250 ml d'eau
60 ml de sauce aux piments doux
1 c. à s. de tequila
80 ml de jus de citron vert
1 c. à s. de coriandre fraîche finement ciselée

1 Brossez les moules.
2 Portez l'eau à ébullition dans une casserole. Faites cuire les moules 5 minutes à couvert jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Jetez celles qui sont restées fermées. Égouttez-les et jetez le liquide. Détachez les moules de leur coquille, nettoyez bien ces dernières, puis remettez-y les moules. Couvrez-les et placez-les 15 minutes au réfrigérateur.
3 Mélangez les autres ingrédients dans un bol. Répartissez la sauce sur les moules. Servez froid.

prêt en 35 minutes
pour 32 moules **par moule** 0,1 g de lipides (dont 0 g d'acides gras saturés) ; 9 kcal ; 0,2 g de glucides ; 0,6 g de protéines ; 0,1 g de fibres
note utilisez une brosse dure pour nettoyer les moules. La sauce au piment et au citron vert peut être préparée la veille. Conservez-les au réfrigérateur à couvert.

Calamars au cinq-épices

1 kg de petits calamars entiers
75 g de farine
1 c. à s. de sel marin
1 ½ c. à s. de poivre blanc moulu
1 c. à s. de cinq-épices
1 ½ c. à c. de piment rouge en poudre
huile végétale pour la friture

1 Nettoyez les calamars en soulevant délicatement les tentacules et la tête. Retirez le cartilage transparent (plume). Coupez les tentacules, juste en dessous des yeux ; jetez la tête. Retirez les nageoires latérales et la peau qui recouvre le corps en ayant préalablement plongé vos doigts dans du sel. Rincez le corps, les tentacules et les nageoires si nécessaire.
2 Incisez le corps pour l'ouvrir et mettez-le à plat. À l'aide d'un couteau aiguisé, entaillez délicatement la chair en diagonale. Découpez les tentacules en morceaux et les nageoires en lanières. Tapotez les calamars avec du papier absorbant pour les sécher.
3 Mélangez la farine, le sel, le poivre, le cinq-épices et le piment en poudre dans un grand bol.
4 Roulez une petite poignée de calamars dans la préparation à la farine. Faites-les frire dans de l'huile chaude. Égouttez-les sur du papier absorbant. Poursuivez l'opération avec le reste des calamars et du mélange à la farine.

prêt en 25 minutes
pour 4 personnes **par portion** 7 g de lipides (dont 1,2 g d'acides gras saturés) ; 205 kcal ; 14,2 g de glucides ; 20,2 g de protéines ; 1,4 g de fibres
conseil les calamars sont meilleurs quand on les mange juste après leur cuisson, mais ils peuvent être gardés au chaud sur une plaque tapissée de papier absorbant, à four très doux, pendant la cuisson des autres calamars.





Galettes de poisson thaïes

500 g de filets de rascasse rouge, débarrassés des arêtes et hachés
2 c. à s. de pâte de curry rouge
2 feuilles de combava déchiquetées
2 ciboules hachées
1 c. à s. de nuoc-mâm
1 c. à s. de jus de citron vert
2 c. à s. de coriandre fraîche hachée
6 haricots verts (30 g) finement émincés
2 petits piments rouges oiseau finement hachés
huile d'arachide pour la friture

sauce au concombre
1 concombre libanais (130 g) épépiné et émincé
110 g de sucre en poudre
250 ml d'eau
125 ml de vinaigre de vin blanc
4 cm de gingembre frais (20 g) râpé
1 c. à c. de sel
2 petits piments rouges oiseau émincés
3 ciboules émincées
1 c. à s. de coriandre fraîche hachée

1 Préparez la sauce au concombre.
2 Mixez le poisson, la pâte de curry, les feuilles de combava, les ciboules, le nuoc-mâm et le jus de citron vert. Dans un saladier, mélangez la pâte obtenue avec la coriandre, les haricots verts et les piments.
3 Avec les mains, formez des boulettes avec la préparation obtenue, puis aplatissez-les en galettes.
4 Faites chauffer l'huile dans un wok. Faites frire les galettes, par petite quantité. Égouttez-les sur du papier absorbant. Servez avec la sauce au concombre et des quartiers de citron vert si vous le souhaitez.
sauce au concombre mettez le concombre dans un saladier résistant à la chaleur. Dans une casserole, faites chauffer sans porter à ébullition le sucre, l'eau, le vinaigre, le gingembre et le sel. Versez sur le concombre. Saupoudrez de piments, de ciboules et de coriandre. Placez au réfrigérateur.

prêt en 35 minutes
pour 16 galettes **par galette** 3,7 g de lipides (dont 0,7 g d'acides gras saturés) ; 63 kcal ; 0,4 g de glucides ; 6,7 g de protéines ; 0,4 g de fibres

Crevettes épicées

18 crevettes moyennes crues (810 g)
2 gousses d'ail pilées
1 long piment rouge frais finement haché
2 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à s. de jus de citron

1 Décortiquez les crevettes et retirez la veine dorsale. Laissez les queues intactes.
2 Mélangez les crevettes, l'ail, le piment et l'huile d'olive dans un saladier.
3 Faites cuire les crevettes dans une grande poêle chaude en procédant en plusieurs fois jusqu'à coloration des crevettes. Arrosez les crevettes de jus de citron avant de servir.

prêt en 25 minutes
pour 6 personnes **par portion** 6,5 g de lipides (dont 0,9 g d'acides gras saturés) ; 115 kcal ; 0,2 g de glucides ; 13,9 g de protéines ; 0,2 g de fibres





Noix de Saint-Jacques à la crème

24 noix de Saint-Jacques sans corail (600 g)
125 ml de vin blanc sec
125 ml de crème fraîche
1 c. à s. de feuilles de cerfeuil frais

1 Rincez les noix de Saint-Jacques sous l'eau froide. Séchez-les avec du papier absorbant.
2 Dans une petite poêle, portez le vin à ébullition. Baissez le feu et laissez réduire de moitié. En fouettant, ajoutez la crème fraîche et portez de nouveau à ébullition, puis laissez mijoter 5 minutes à découvert jusqu'à ce que le liquide ait réduit des deux tiers. Ajoutez les noix de Saint-Jacques et laissez cuire 1 minute. Retirez du feu.
3 Déposez une noix dans chaque cuillère en porcelaine. Placez les cuillères sur un petit plateau avant de verser la sauce. Décorez de feuilles de cerfeuil. Servez chaud.

prêt en 20 minutes
pour 24 noix **par noix** 2,4 g de lipides (dont 1,5 g d'acides gras saturés) ; 38 kcal ; 0,3 g de glucides ; 3 g de protéines ; 0 g de fibres
note vous pouvez préparer les noix de Saint-Jacques 4 heures à l'avance. Conservez-les au réfrigérateur à couvert.

Saumon fumé à la salsa d'avocat et aux crevettes

24 tranches de saumon fumé (400 g)
16 grosses crevettes roses cuites (560 g)
1 c. à s. d'œufs de saumon
8 brins d'aneth frais
salsa d'avocat
2 tomates olivettes (150 g) épépinées et coupées en petits dés
2 petits avocats (400 g) coupés en petits dés
½ petit oignon rouge (50 g) finement émincé
1 c. à s. de ciboulette ciselée
2 c. à c. d'aneth frais ciselé
1 c. à c. de zeste de citron vert râpé
2 c. à s. de jus de citron
sauce citron ciboulette
60 ml d'huile d'olive
2 c. à s. de jus de citron
1 c. à s. de ciboulette ciselée

1 Préparez la salsa d'avocat et la sauce citron ciboulette.
2 Tapissez 12 moules à muffins (80 ml) de film alimentaire en le laissant dépasser de 3 cm sur les bords.
3 Disposez 1 tranche de saumon au fond de chaque moule, ajoutez 2 cuillerées à soupe de salsa d'avocat, 1 autre tranche de saumon, 2 autres cuillerées de salsa et terminez par 1 dernière tranche de saumon. Couvrez d'un film alimentaire et laissez au frais jusqu'au moment de servir.
4 Décortiquez les crevettes en gardant les queues intactes.
5 Démoulez les timbales au saumon sur les assiettes de service puis décorez chacune d'elles de 2 crevettes, d'un peu d'œufs de saumon et de 1 brin d'aneth.
Nappez de sauce et servez aussitôt.
salsa d'avocat mélangez tous les ingrédients dans un saladier.
sauce citron ciboulette versez tous les ingrédients dans un shaker pour sauce à salade, fermez et secouez.

prêt en 35 minutes
pour 8 personnes **par portion** 17,5 g de lipides (dont 3,2 g d'acides gras saturés) ; 243 kcal ; 1,2 g de glucides ; 20,1 g de protéines ; 0,9 g de fibres





Cocktail de crevettes à l'aïoli au citron vert

40 crevettes moyennes cuites (1,4 kg)
100 g de petites pousses de roquette
aïoli au citron vert
150 g de mayonnaise
2 c. à c. de zeste de citron vert finement râpé
2 c. à s. de jus de citron vert
2 gousses d'ail pilées
1 petit piment rouge oiseau finement émincé

1 Préparez l'aïoli au citron vert.
2 Décortiquez et déveinez les crevettes en laissant les queues intactes.
3 Mélangez les crevettes et la roquette dans un saladier.
4 Ensuite, répartissez les crevettes à la roquette dans des verrines. Nappez d'une cuillerée d'aïoli au citron vert puis servez.
aïoli au citron vert mélangez tous les ingrédients dans un bol.

prêt en 20 minutes
pour 4 personnes **par portion** 13,4 g de lipides (dont 1,5 g d'acides gras saturés) ; 305 kcal ; 8,4 g de glucides ; 37,1 g de protéines ; 0,9 g de fibres
note vous pouvez préparer l'aïoli au citron vert la veille. Conservez-le au réfrigérateur à couvert.

Mini brochettes de Saint-Jacques au citron vert

24 noix de Saint-Jacques sans corail (600 g)
2 c. à s. d'huile végétale
4 cm de gingembre frais (20 g) râpé
3 gousses d'ail pilées
3 citrons verts
12 feuilles fraîches de combava, coupées en deux dans le sens de la longueur
24 piques à cocktail

1 Mélangez l'huile, le gingembre et l'ail dans un bol, incorporez les noix de Saint-Jacques et remuez-les pour les enrober de marinade. Couvrez et réfrigérez 30 minutes.
2 Pendant ce temps, coupez chaque citron vert en huit. Piquez un morceau de citron et ½ feuille de combava sur chaque pique.
3 Faites cuire les noix de Saint-Jacques sur un gril en fonte chaud huilé (ou sous le gril du four ou au barbecue) pendant 5 minutes pour qu'elles soient cuites à souhait. Laissez refroidir 5 minutes puis piquez une noix sur chaque pique.

prêt en 35 minutes
pour 24 brochettes **par brochette** 1,7 g de lipides (dont 0,2 g d'acides gras saturés) ; 29 kcal ; 0,3 g de glucides ; 3 g de protéines ; 0,2 g de fibres





Bloody Mary aux huîtres

Pour cette recette, il vous faudra 16 petits verres.

16 huîtres
2 c. à s. de vodka
2 c. à s. de jus de citron
180 ml de jus de tomate
¼ de c. à c. de Tabasco
1 c. à c. de sauce Worcestershire

1 Placez une huître au fond de chaque verre.
2 Mélangez les autres ingrédients dans un pichet. Répartissez le mélange dans les verres. Servez froid.

prêt en 10 minutes
pour 16 verres **par verre** 0,2 g de lipides (dont 0 g d'acides gras saturés) ; 16 kcal ; 0,7 g de glucides ; 1,3 g de protéines ; 0,1 g de fibres

Saint-Jacques vapeur aux saveurs asiatiques

300 g de riz au jasmin
3 cm de gingembre (15 g)
20 noix de Saint-Jacques sans corail (800 g), avec les moitiés de leurs coquilles
2 c. à s. de citronnelle ciselée
4 ciboules émincées
1 c. à s. d'huile de sésame
60 ml de kecap manis
60 ml de sauce soja

1 Faites cuire le riz dans une grande casserole d'eau bouillante à découvert. Égouttez-le ensuite.
2 Pendant ce temps, coupez le gingembre en fines lamelles puis en fins bâtonnets. Mettez les noix de Saint-Jacques, par petite quantité, dans un panier vapeur en bambou. Répartissez dessus le gingembre, la citronnelle et les ciboules. Couvrez et faites cuire 5 minutes à la vapeur.
3 Répartissez les Saint-Jacques sur les coquilles. Mélangez les ingrédients restants et nappez les Saint-Jacques de ce mélange. Servez avec du riz au jasmin.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 5,5 g de lipides (dont 0,9 g d'acides gras saturés) ; 363 kcal ; 61,2 g de glucides ; 15,8 g de protéines ; 0,9 g de fibres





Rillettes de truite fumée

1 truite fumée entière de 400 g
1 jaune d'œuf
2 c. à c. de vinaigre de vin blanc
2 c. à c. de moutarde en poudre
1 c. à s. de jus de citron
¼ de c. à c. de poivre au citron
80 ml d'huile d'olive extra légère

1 Ôtez la peau et les arêtes de la truite, puis émiettez grossièrement la chair.
2 Mixez le jaune d'œuf, le vinaigre, la moutarde en poudre, le jus de citron et le poivre au citron jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Incorporez petit à petit l'huile d'olive en un mince filet tout en fouettant au batteur électrique. Ajoutez la truite et mélangez jusqu'à l'obtention d'un mélange onctueux.

prêt en 20 minutes
pour 4 personnes **par portion** 22,3 g de lipides (dont 3,6 g d'acides gras saturés) ; 255 kcal ; 0,1 g de glucides ; 14,1 g de protéines ; 0 g de fibres

Rouleaux de crabe en feuilles de riz

125 ml de mirin
80 ml de sauce soja
2 c. à c. de nuoc-mâm
2 c. à c. d'huile de sésame
80 ml de jus de citron vert
1 c. à s. de sucre
6 branches de coriandre fraîche finement hachée
500 g de chair de crabe cuite
½ chou chinois (160 g) émincé
½ botte de menthe fraîche grossièrement hachée
1 carotte moyenne (120 g) coupée en tronçons
120 g de germes de soja
50 g de pousses de pois mange-tout
1 petit piment oiseau rouge frais, finement haché
20 feuilles de riz rondes de 16 cm de diamètre

1 Versez le mirin, la sauce soja, le nuoc-mâm, l'huile de sésame, le jus de citron vert, le sucre et la coriandre dans un bol. Mettez la chair de crabe dans un petit saladier avec la moitié de la sauce au mirin et mélangez délicatement.
2 Mélangez le chou chinois, la menthe, la carotte, les germes de soja, les pousses de pois mange-tout et le piment dans un grand saladier.
3 Placez une feuille de riz dans un saladier rempli d'eau chaude pour la ramollir. Sortez-la délicatement de l'eau et placez-la sur une planche recouverte d'un torchon. Déposez un peu de la préparation au chou au centre de la feuille de riz, puis ajoutez 1 cuillerée à soupe du mélange au crabe. Fermez la feuille en rabattant vers l'intérieur deux côtés opposés et roulez pour bien recouvrir la garniture. Répétez l'opération avec le reste des feuilles de riz et des mélanges au chou et au crabe.
4 Servez les rouleaux accompagnés de la sauce au mirin restante.

prêt en 35 minutes
pour 20 rouleaux **par rouleau** 0,8 g de lipides (dont 0,1 g d'acides gras saturés) ; 118 kcal ; 10,9 g de glucides ; 11,4 g de protéines ; 9 g de fibres
note vous pouvez remplacer la chair de crabe par de la chair de homard ou de crevette si vous le souhaitez.





Huîtres au citron vert et à la coriandre

24 huîtres sur les moitiés de leurs coquilles
60 ml de jus de citron vert
1 c. à c. de Tabasco
2 c. à s. de coriandre fraîche finement ciselée
2 ciboules hachées très finement
1 c. à c. d'huile d'arachide
1 gousse d'ail pilée
1 c. à c. de sucre roux

1 Retirez les huîtres de leurs coquilles. Rincez et séchez ces dernières puis replacez-y les huîtres. Disposez les huîtres sur un plateau de service.
2 Versez les ingrédients restants dans un shaker pour sauce à salade, fermez puis secouez. Répartissez cette sauce sur les huîtres, puis servez.

prêt en 10 minutes
pour 24 huîtres **par huître** 1 g de lipides (dont 0,2 g d'acides gras saturés) ; 16 kcal ; 0,3 g de glucides ; 1,3 g de protéines ; 0,1 g de fibres
note vous pouvez préparer la sauce la veille. Conservez-la au réfrigérateur jusqu'à utilisation. Ouvrez les huîtres au dernier moment.

Crevettes au pesto de roquette

1 kg de crevettes moyennes cuites
1 gousse d'ail
100 g de jeunes pousses de roquette
1 c. à s. de parmesan râpé
2 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à c. de jus de citron

1 Décortiquez les crevettes et retirez la veine dorsale. Laissez les queues intactes.
2 Mixez l'ail et la roquette jusqu'à ce que la roquette soit hachée, puis ajoutez le parmesan. Versez petit à petit l'huile d'olive en un mince filet tout en fouettant jusqu'à ce qu'elle soit incorporée.
3 Transvasez le pesto dans un petit bol et ajoutez le jus de citron. Couvrez de film alimentaire jusqu'au moment de servir pour empêcher que le mélange perde sa couleur.
4 Servez les crevettes accompagnées de pesto.

prêt en 20 minutes
pour 4 personnes **par portion** 10,6 g de lipides (dont 1,8 g d'acides gras saturés) ; 206 kcal ; 0,6 g de glucides ; 26,9 g de protéines ; 0,5 g de fibres
note le pesto à la roquette peut être préparé jusqu'à 8 heures à l'avance. Pour un goût moins fort, remplacez la roquette par des feuilles de persil plat.





Rillettes de thon

180 g de thon à l'huile en boîte
½ petit oignon blanc (40 g) émincé
30 g de beurre ramolli
1 c. à c. de zeste de citron râpé
2 c. à c. de jus de citron
1 gousse d'ail pilée
2 c. à c. de câpres, égouttées et hachées
1 c. à s. de basilic frais haché
2 c. à c. d'origan frais haché

1 Mixez le thon non égoutté, l'oignon, le beurre, le zeste et le jus de citron et l'ail jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Transvasez la préparation dans un bol moyen.
2 Ajoutez les câpres et les herbes puis mélangez bien.
3 Servez avec du pain frais et croustillant.

prêt en 10 minutes
pour 1 bol **par cuillerée à café** 4,4 g de lipides (dont 1,5 g d'acides gras saturés) ; 51 kcal ; 0,2 g de glucides ; 2,6 g de protéines ; 0,1 g de fibres
note vous pouvez préparer ces rillettes de thon jusqu'à 4 heures à l'avance. Couvrez-les et gardez-les au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



salades

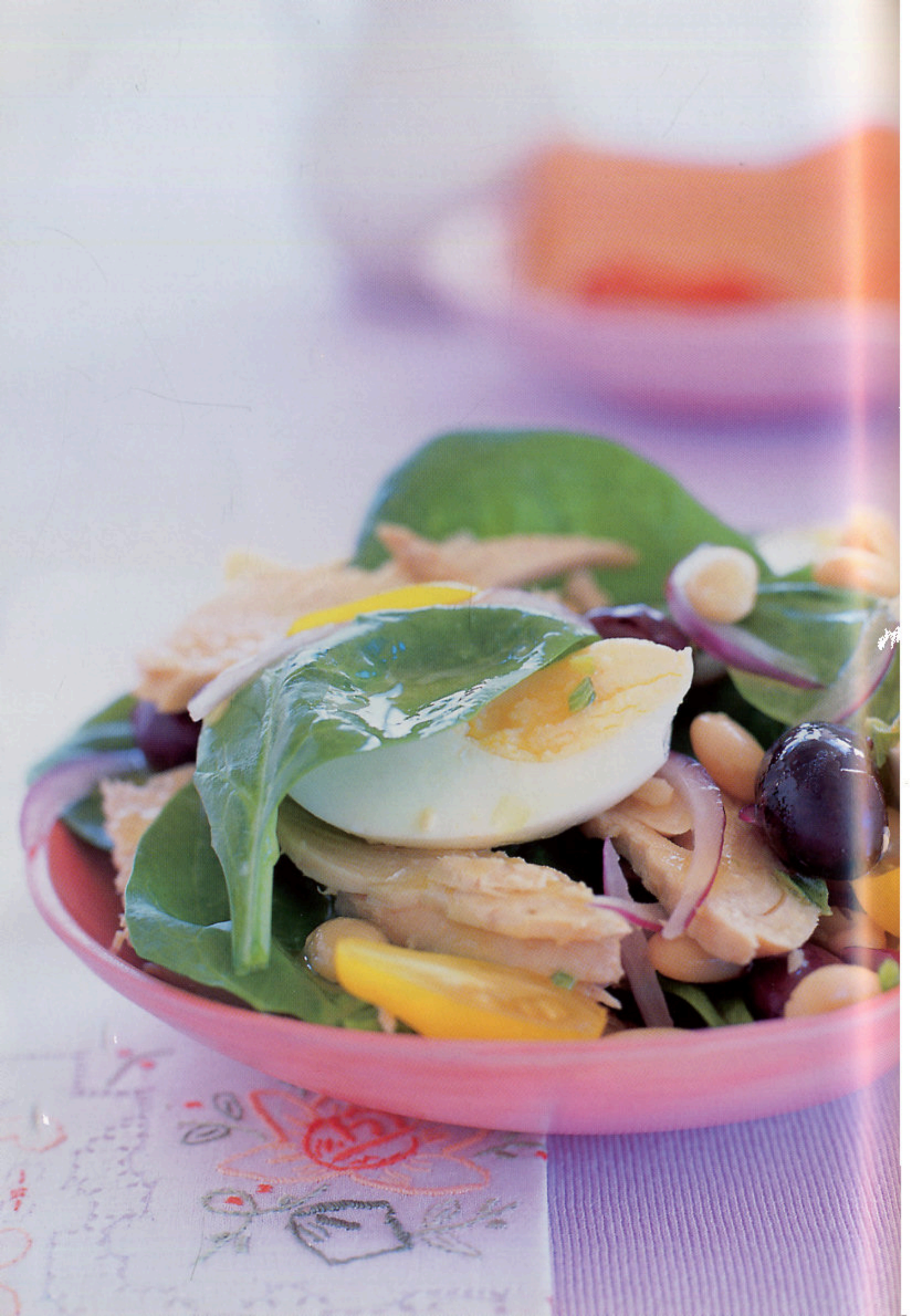
Salade de crevettes et d'avocat, sauce au gingembre

1 kg de crevettes roses cuites
200 g de pois gourmands coupés en petits tronçons
1 botte de ciboulette coupée en tronçons de 4 cm
100 g de jeunes pousses d'épinards
1 avocat moyen (250 g) coupé en tranches fines
sauce au gingembre
12 cm de gingembre frais (60 g) râpé
2 c. à s. d'huile d'olive
2 c. à s. de jus de citron
1 c. à c. de sucre en poudre

1 Décortiquez les crevettes puis coupez-les en deux dans la longueur.
2 Préparez la sauce au gingembre.
3 Répartissez dans un saladier large et peu profond les crevettes, les pois gourmands, la ciboulette, les pousses d'épinards et les tranches d'avocat. Nappez de sauce au gingembre, remuez délicatement et servez.
sauce au gingembre pressez le gingembre entre deux grandes cuillères au-dessus d'un récipient pour en exprimer le jus. Jetez ensuite les résidus. Ajoutez dans le récipient le reste des ingrédients et mélangez bien.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 20,1 g de lipides (dont 3,6 g d'acides gras saturés) ; 318 kcal ; 5,2 g de glucides ; 29,1 g de protéines ; 3,5 g de fibres





Salade niçoise

375 g de thon au naturel, égoutté
1 oignon rouge moyen (170 g) émincé
250 g de jeunes pousses d'épinards parées
300 g de haricots blancs en boîte, rincés et égouttés
150 g de tomates poires jaunes coupées en deux
80 g d'olives kalamata dénoyautées
4 œufs durs coupés en quatre

sauce
125 ml d'huile d'olive
60 ml de jus de citron
1 gousse d'ail pilée
1 c. à c. de thym citronné haché
2 c. à c. de moutarde de Dijon
¼ de c. à c. de sucre

1 Préparez la sauce.
2 Mélangez le thon, l'oignon, les épinards, les haricots blancs, les tomates, les olives et les œufs dans un grand saladier. Nappez de sauce et mélangez délicatement.
sauce versez tous les ingrédients dans un shaker pour sauce à salade, fermez puis secouez.

prêt en 10 minutes
pour 4 personnes **par portion** 36,3 g de lipides (dont 6,4 g d'acides gras saturés) ; 510 kcal ; 13,1 g de glucides ; 30,8 g de protéines ; 5,6 g de fibres

Noix de Saint-Jacques et salade de choux

32 noix de Saint-Jacques sans corail (1,3 kg)
2 concombres libanais (260 g)
¼ de chou rouge (240 g) haché
½ chou de Milan (160 g) haché
½ botte de ciboulette ciselée
2 c. à s. de graines de sésame grillées
sauce au miel et au soja
2 c. à s. de sauce soja
2 c. à s. de jus de citron
2 c. à c. d'huile de sésame
1 c. à s. de miel
1 gousse d'ail pilée
60 ml d'huile d'arachide

1 Préparez la sauce au miel et au soja.
2 Faites revenir les noix de Saint-Jacques dans une poêle huilée, par petite quantité, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites à votre convenance.
3 À l'aide d'un économe, détaillez les concombres en longs rubans. Dans un saladier, mélangez les rubans de concombre, les deux choux, la ciboulette et les graines de sésame. Versez trois quarts de sauce au miel et au soja puis mélangez.
4 Répartissez la salade dans les assiettes. Déposez dessus les noix de Saint-Jacques et versez la sauce restante.
sauce au miel et au soja versez tous les ingrédients dans un shaker pour sauce à salade, fermez puis secouez.

prêt en 25 minutes
pour 4 personnes **par portion** 20,8 g de lipides (dont 3,6 g d'acides gras saturés) ; 354 kcal ; 12 g de glucides ; 27,5 g de protéines ; 5,3 g de fibres





Truite fumée et salade de pommes de terre avec sauce au yaourt

700 g de pommes de terre kipfler
280 g de yaourt
1 c. à s. de moutarde à l'ancienne
2 c. à s. d'aneth frais finement ciselé
2 c. à s. de ciboulette fraîche finement hachée
2 c. à s. de cornichons finement hachés
400 g de truite fumée sans arêtes, émiettée
50 g de cresson

1 Faites cuire les pommes de terre à l'eau, à la vapeur ou au micro-ondes puis égouttez-les. Laissez-les refroidir puis coupez-les grossièrement.
2 Pendant ce temps, mélangez le yaourt, la moutarde, les herbes et les cornichons dans un grand saladier. Ajoutez les pommes de terre et mélangez.
3 Répartissez la salade de pommes de terre dans des assiettes puis ajoutez la truite fumée et le cresson dessus.

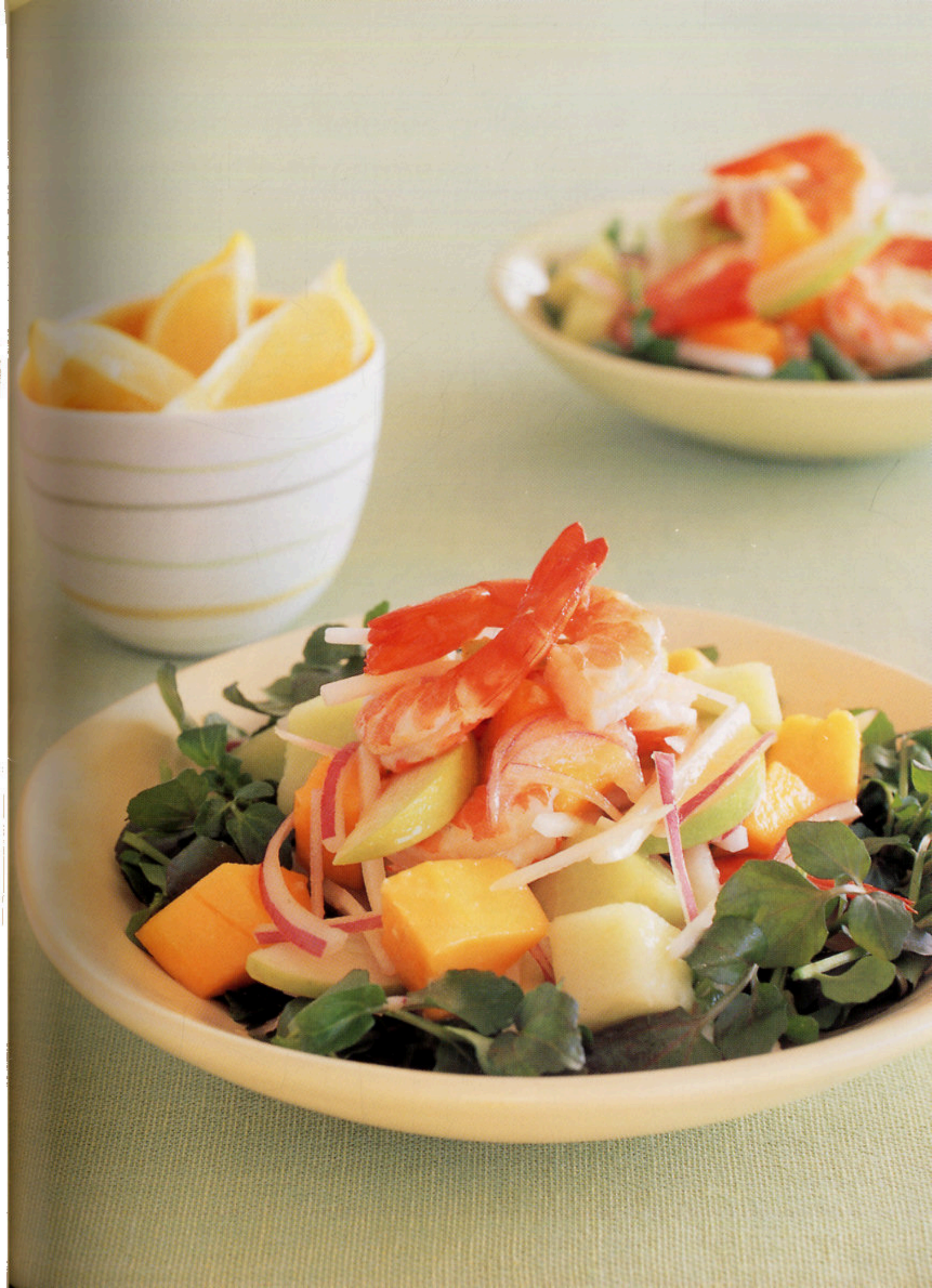
prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 7,7 g de lipides (dont 2,7 g d'acides gras saturés) ; 325 kcal ; 28,6 g de glucides ; 33 g de protéines ; 4 g de fibres

Salade de crevettes, papaye et pomme verte

1 kg de grosses crevettes cuites
1 petit radis daïkon (400 g)
2 petites pommes granny-smith (260 g) coupées en lamelles
1 oignon rouge moyen (170 g) émincé
1 petite papaye (650 g) coupée en cubes de 1,5 cm
1 petit melon (900 g) coupé en cubes de 1,5 cm
400 g de cresson paré
vinaigrette au wasabi
2 c. à s. de vinaigre de cidre
1 c. à c. de pâte wasabi
1 gousse d'ail pilée
1 c. à s. de jus de citron
60 ml d'huile d'olive

1 Décortiquez et déveinez les crevettes en laissant les queues intactes.
2 Préparez la vinaigrette au wasabi.
3 Coupez le radis en fines tranches puis en allumettes. Dans un saladier, mélangez les pommes, l'oignon, la papaye et le melon. Versez la vinaigrette puis remuez.
4 Répartissez le cresson dans les assiettes puis disposez dessus la salade et les crevettes.
vinaigrette au wasabi mettez tous les ingrédients dans un shaker pour sauce à salade, fermez puis secouez.

prêt en 25 minutes
pour 4 personnes **par portion** 16,6 g de lipides (dont 2,1 g d'acides gras saturés) ; 397 kcal ; 29 g de glucides ; 30,3 g de protéines ; 9,4 g de fibres





Salade de seiches grillées, roquette et parmesan

1 kg de seiches
2 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à s. de zeste de citron finement râpé
80 ml de jus de citron
1 gousse d'ail pilée
150 g de roquette
150 g de tomates séchées, conservées dans l'huile, égouttées et hachées
1 petit oignon rouge (100 g) émincé
1 c. à s. de câpres, rincées et égouttées
80 g de parmesan détaillé en copeaux
2 c. à s. de vinaigre balsamique
80 ml d'huile d'olive supplémentaire

1 Coupez les seiches en deux dans le sens de la longueur. Faites des incisions en forme de grille. Dans un saladier, mélangez les seiches, l'huile d'olive, le zeste et le jus de citron et l'ail. Couvrez et placez 5 minutes au réfrigérateur.
2 Pendant ce temps, mélangez la roquette, les tomates séchées, l'oignon, les câpres et le parmesan dans un grand saladier.
3 Égouttez les seiches et jetez la marinade. Faites cuire les seiches, par petite quantité, sur un gril en fonte huilé et préchauffé, sous le gril du four ou au barbecue.
4 Ajoutez les seiches grillées à la salade. Versez le vinaigre balsamique et l'huile d'olive supplémentaire. Mélangez et servez.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 37,3 g de lipides (dont 8,2 g d'acides gras saturés) ; 533 kcal ; 16,5 g de glucides ; 30,5 g de protéines ; 6,7 g de fibres

Salade de thon chaude, sauce au citron et à l'aneth

1 c. à s. d'huile d'olive
1 oignon blanc moyen (150 g) coupé en fines rondelles
1 gousse d'ail pilée
250 g de tomates cerises coupées en deux
300 g de pois chiches en boîte, rincés et égouttés
500 g de fèves surgelées, décongelées et pelées
100 g de roquette
2 c. à s. de brins d'aneth frais
425 g de thon en boîte, égoutté et émietté
sauce au citron et à l'aneth
100 g de mayonnaise au citron
1 botte d'aneth
2 c. à s. d'huile d'olive
2 c. à s. de jus de citron
1 c. à c. de sucre

1 Préparez la sauce au citron et à l'aneth.
2 Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle, faites-y revenir l'oignon en remuant jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez l'ail, les tomates cerises, les pois chiches et les fèves puis remuez jusqu'à ce que le mélange soit chaud.
3 Placez le mélange dans un saladier avec la roquette et l'aneth. Mélangez délicatement.
4 Répartissez la salade dans des assiettes et ajoutez le thon et la sauce au citron et à l'aneth par-dessus.
sauce au citron et à l'aneth mélangez tous les ingrédients dans un petit bol.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 25,9 g de lipides (dont 4 g d'acides gras saturés) ; 465 kcal ; 18,9 g de glucides ; 34 g de protéines ; 11,4 g de fibres
note la sauce au citron et à l'aneth peut être préparée la veille. Gardez-la au réfrigérateur à couvert. La recette est meilleure lorsqu'elle est préparée juste avant d'être servie.





Salade de pâtes au saumon et mayonnaise au citron

250 g d'orechiette
20 fruits de câprier (100 g), égouttés
800 g de saumon en boîte, égoutté et émietté
1 gros oignon blanc (200 g) coupé en deux puis émincé
4 bâtons de céleri (400 g) émincés
4 feuilles de chou rouge parées
mayonnaise au citron
2 c. à s. d'eau
200 g de mayonnaise
120 g de crème aigre
60 ml de jus de citron
½ botte d'aneth frais ciselé

1 Faites cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau bouillante salée sans couvrir. Égouttez-les. Rincez-les sous l'eau froide puis égouttez-les de nouveau.
2 Pendant ce temps, préparez la mayonnaise au citron.
3 Émincez 8 fruits de câprier. Mettez-les dans un grand saladier avec le saumon, l'oignon, le céleri, les pâtes et la moitié de la mayonnaise. Mélangez délicatement.
4 Remplissez les feuilles de chou de salade, nappez de mayonnaise restante et décorez de fruits de câpriers restants.
mayonnaise au citron fouettez tous les ingrédients dans un bol.

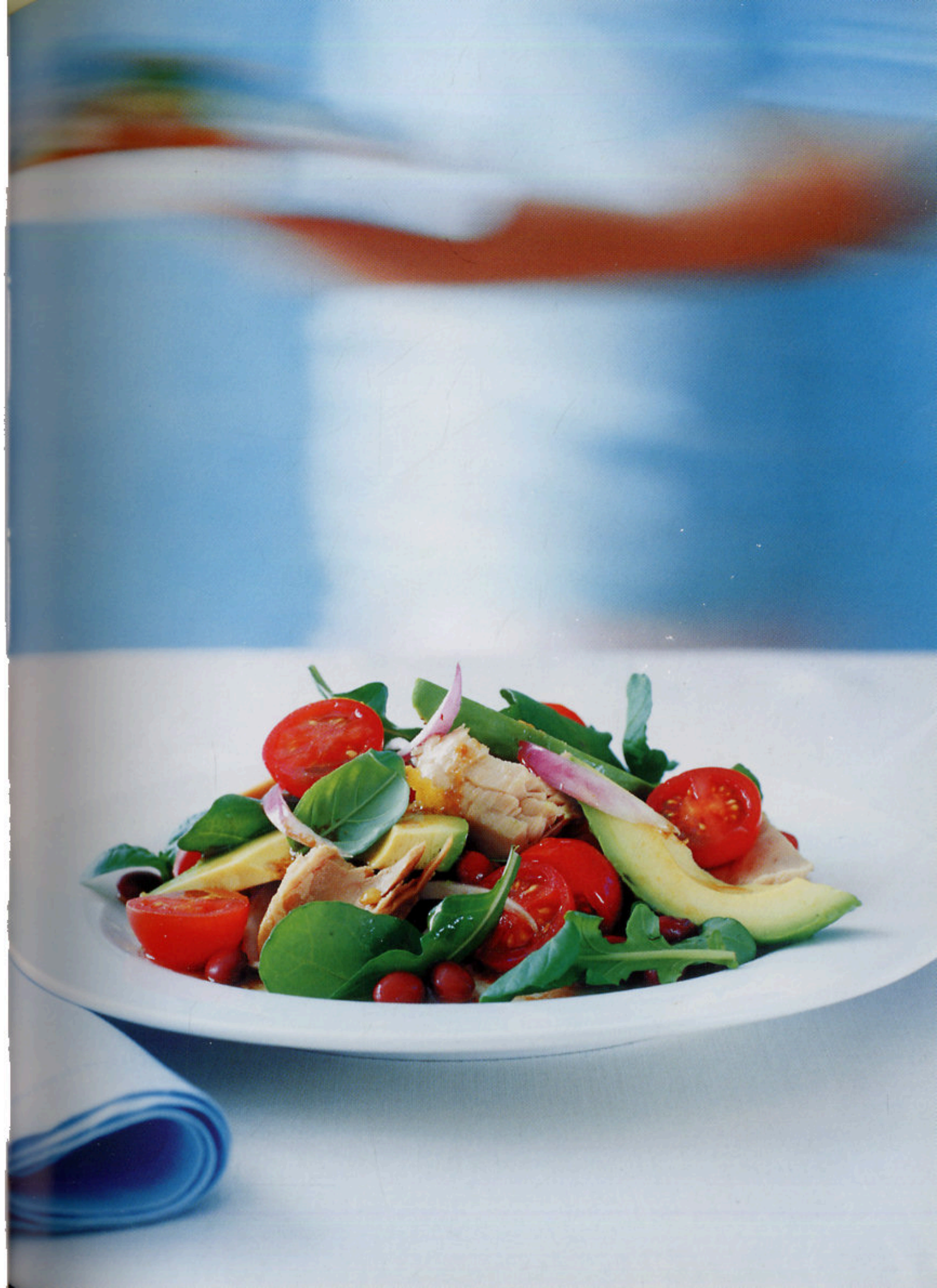
prêt en 25 minutes
pour 4 personnes **par portion** 48,5 g de lipides (dont 15,1 g d'acides gras saturés) ; 871 kcal ; 60,6 g de glucides ; 45,7 g de protéines ; 6,1 g de fibres

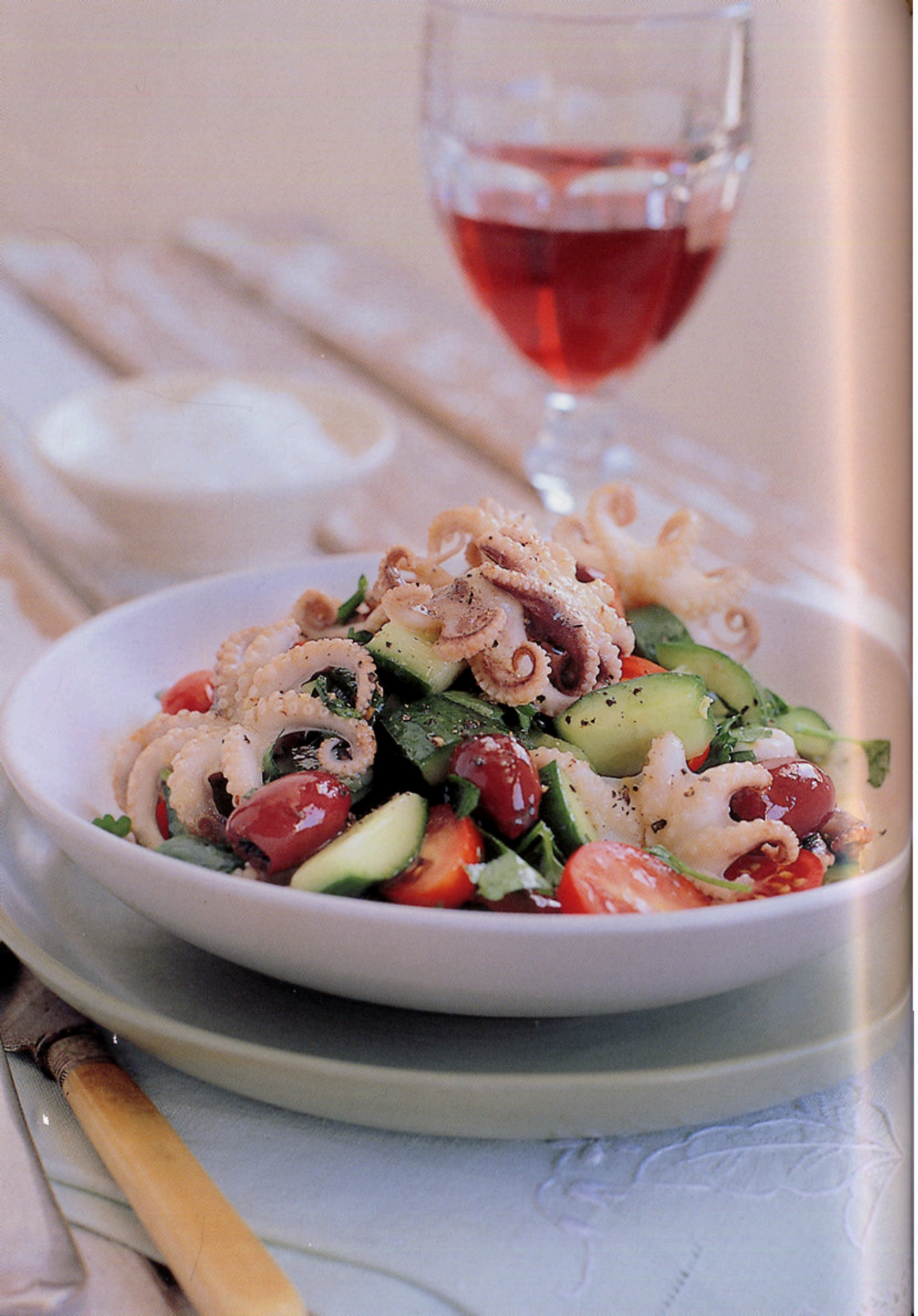
Salade de thon, haricots rouges et tomates

185 g de thon au naturel, bien égoutté
300 g de haricots rouges en boîte, rincés et égouttés
1 petit oignon rouge (100 g) émincé
250 g de tomates cerises coupées en deux
1 poignée de basilic ciselé
1 avocat moyen (250 g) coupé en tranches fines
100 g de roquette
vinaigrette balsamique
2 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à s. de vinaigre balsamique
1 c. à c. de zeste de citron râpé
1 c. à s. de jus de citron
1 c. à c. de moutarde de Dijon
1 gousse d'ail pilée

1 Préparez la vinaigrette balsamique.
2 Mélangez dans un saladier tous les ingrédients de la salade, nappez de sauce et remuez délicatement. Servez sans attendre.
vinaigrette balsamique mélangez tous les ingrédients dans un shaker pour sauce à salade, fermez puis secouez.

prêt en 10 minutes
pour 4 personnes **par portion** 20,6 g de lipides (dont 3,9 g d'acides gras saturés) ; 288 kcal ; 10,6 g de glucides ; 15 g de protéines ; 6 g de fibres





Salade de poulpes grillés

600 g de poulpes nettoyés
150 g d'olives kalamata dénoyautées
5 concombres libanais (650 g) épépinés et grossièrement coupés
200 g de tomates cerises coupées en deux
40 g de persil plat frais grossièrement haché
sauce
80 ml de jus d'orange
1 c. à s. de jus de citron
160 ml d'huile d'olive
1 gousse d'ail pilée

1 Préparez la sauce.
2 Faites cuire les poulpes sur un gril en fonte préchauffé ou au barbecue jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3 Mélangez les poulpes et la sauce dans un saladier. Ajoutez les olives, les concombres, les tomates cerises et le persil. Remuez délicatement. Servez tiède.
sauce versez tous les ingrédients dans un shaker pour sauce à salade, fermez puis secouez.

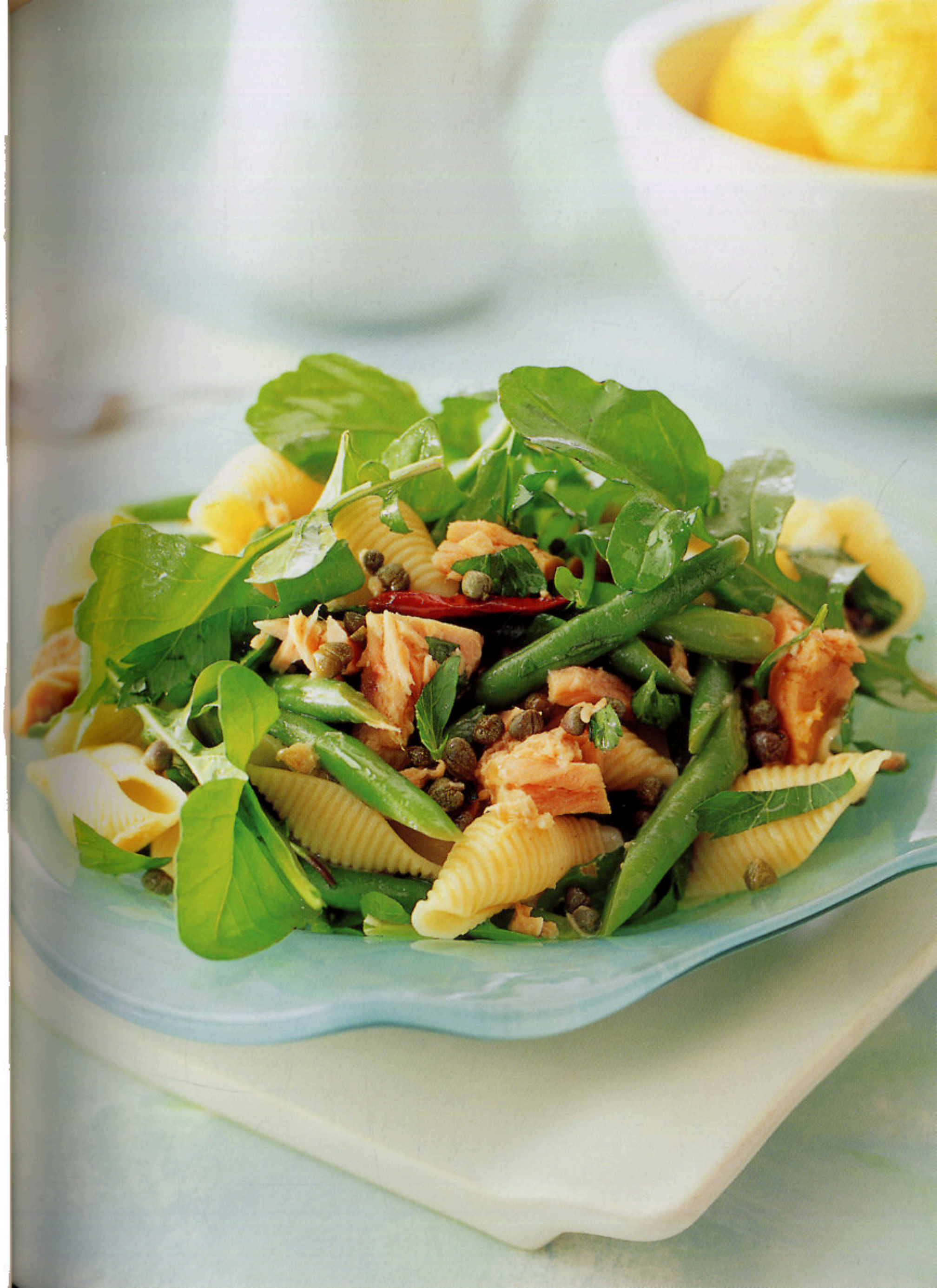
prêt en 20 minutes
pour 4 personnes **par portion** 38,1 g de lipides (dont 5,2 g d'acides gras saturés) ; 504 kcal ; 13,7 g de glucides ; 26 g de protéines ; 3 g de fibres

Salade de pâtes au thon et au piment

300 g de grosses conchiglie
250 g de haricots verts frais, parés et coupés en deux
370 g de thon à l'huile pimentée en boîte
½ botte de persil plat frais grossièrement ciselé
½ botte de basilic frais, les feuilles déchiquetées
2 c. à s. de petites câpres égouttées
150 g de jeunes pousses de roquette
60 ml d'huile d'olive
60 ml de jus de citron
2 gousses d'ail pilées
2 c. à c. de sucre blanc

1 Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante à découvert, puis égouttez-les. Rincez-les sous l'eau froide puis égouttez-les de nouveau.
2 Pendant ce temps, faites cuire les haricots verts à l'eau, à la vapeur ou au micro-ondes, puis égouttez-les. Rincez-les sous l'eau froide puis égouttez-les de nouveau.
3 Égouttez le thon et émiettez-le à l'aide d'une fourchette. Réservez l'huile. Mélangez les pâtes, le thon, les haricots verts, les herbes, les câpres et la roquette dans un grand saladier.
4 Mettez les ingrédients restants et l'huile de thon réservée dans un shaker pour sauce à salade, fermez puis secouez pour bien mélanger. Nappez la salade de cette sauce et remuez juste avant de servir.

prêt en 30 minutes
pour 6 personnes **par portion** 17 g de lipides (dont 2,5 g d'acides gras saturés) ; 397 kcal ; 38,9 g de glucides ; 20,4 g de protéines ; 3,3 g de fibres
note la salade peut être préparée plusieurs heures à l'avance et conservée au réfrigérateur. Versez l'assaisonnement juste avant de servir. Pour apporter une petite touche méditerranéenne, ajoutez 200 g de feta coupée en cubes.





Salade chaude de crevettes et de vermicelles

1 kg de grosses crevettes cuites
250 g de vermicelles de riz secs
1 citron vert
1 citron
1 poivron rouge moyen (200 g) coupé en fines lamelles
1 poivron jaune moyen (200 g) coupé en fines lamelles
1 oignon rouge moyen (170 g) émincé
60 ml d'huile d'olive
60 ml de vinaigre de riz
1 c. à s. de sambal oelek
1 c. à s. de nuoc-mâm
2 c. à s. de sucre de palme râpé
1 botte de coriandre fraîche effeuillée

1 Décortiquez et déveinez les crevettes en laissant les queues intactes.
2 Plongez les vermicelles dans un saladier d'eau bouillante et laissez-les tremper jusqu'à ce qu'ils soient tendres puis égouttez-les. Rincez-les sous l'eau froide puis égouttez-les de nouveau.
3 Pendant ce temps, coupez en deux le citron vert et le citron dans le sens de la longueur. Coupez une moitié de chaque en lamelles et placez celles-ci dans un saladier. Pressez le jus des moitiés restantes au-dessus du saladier. Ajoutez-y les crevettes, les vermicelles et tous les ingrédients restants. Mélangez délicatement.

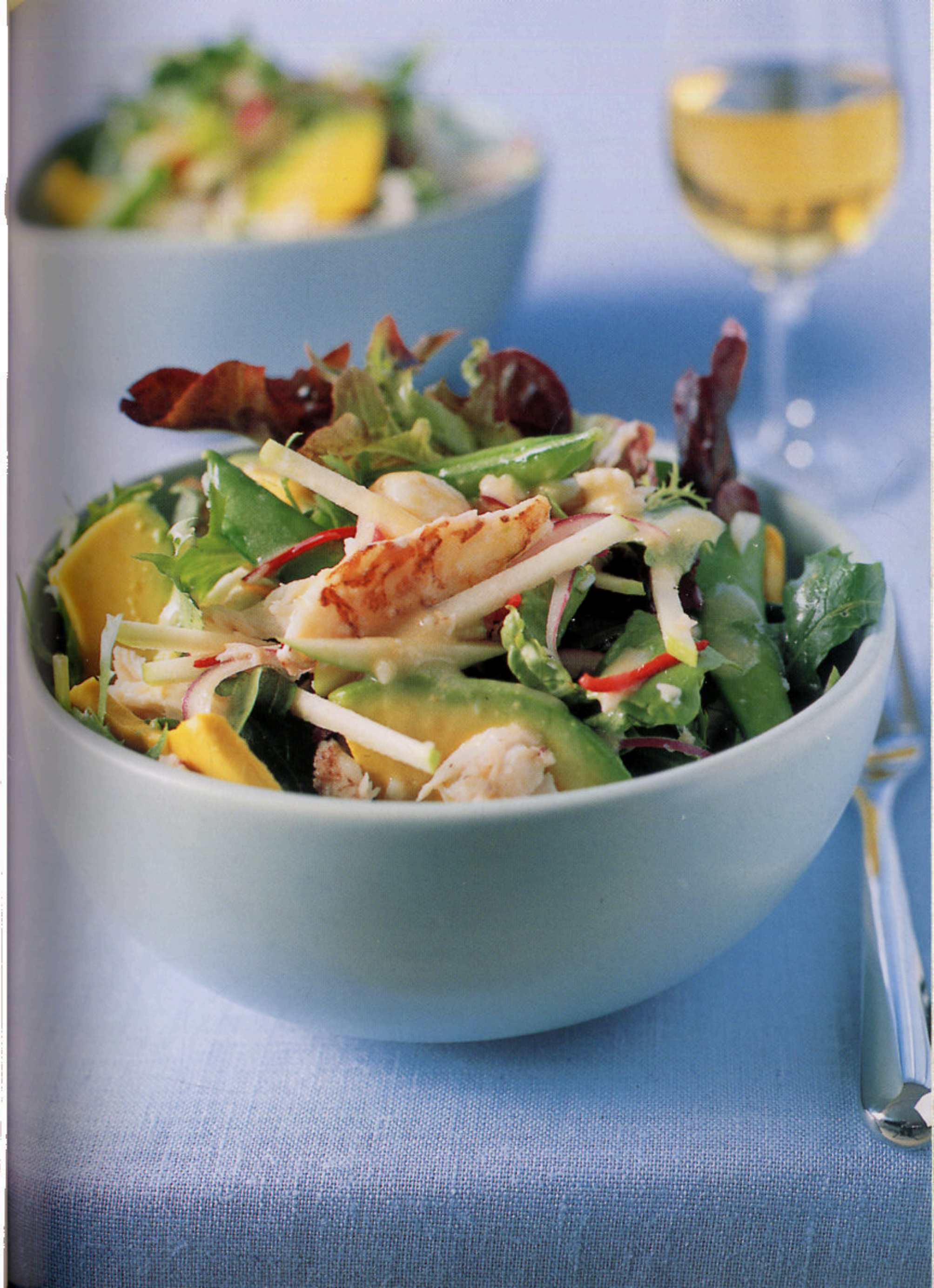
prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 15,4 g de lipides (dont 2,1 g d'acides gras saturés) ; 492 kcal ; 53,5 g de glucides ; 32,3 g de protéines ; 3,5 g de fibres

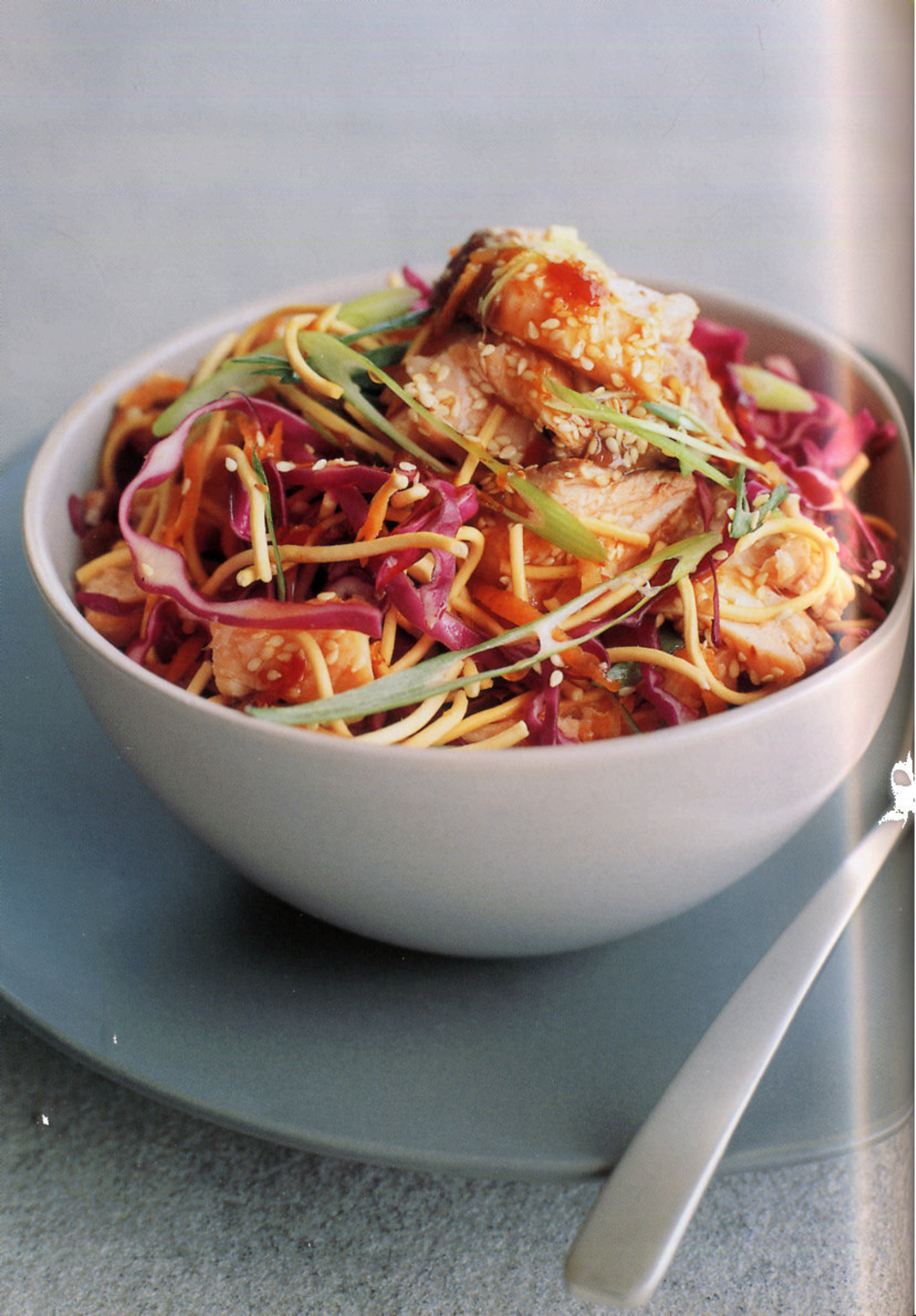
Salade de crabe, pomme et avocat

200 g de pois gourmands parés
1 grosse pomme (200 g)
500 g de chair de crabe cuite
1 oignon rouge moyen (170 g) coupé en deux puis émincé
2 petits piments rouges oiseau, émincés dans le sens de la longueur
2 avocats moyens (500 g) coupés en lamelles
150 g de mesclun
sauce
80 ml d'huile d'olive
60 ml de jus de citron
1 c. à s. de moutarde de Dijon
1 gousse d'ail pilée

1 Faites cuire les pois gourmands à l'eau, à la vapeur ou au micro-ondes puis égouttez-les. Rincez-les sous l'eau froide puis égouttez-les de nouveau.
2 Pendant ce temps, préparez la sauce.
3 Coupez la pomme en lamelles puis en fines allumettes.
4 Dans un saladier, mélangez les pois gourmands, la pomme, la chair de crabe, l'oignon, les piments, les avocats et le mesclun. Versez la sauce sur la salade, puis mélangez.
sauce versez tous les ingrédients dans un shaker pour sauce à salade, fermez et secouez.

prêt en 25 minutes
pour 4 personnes **par portion** 39,3 g de lipides (dont 7 g d'acides gras saturés) ; 492 kcal ; 12,5 g de glucides ; 20,9 g de protéines ; 5,1 g de fibres





Salade de truite fumée et de nouilles croustillantes

450 g de filets de truite fumée
280 g de chou rouge haché
2 carottes moyennes (240 g) grossièrement râpées
200 g de nouilles croustillantes
4 ciboules émincées
2 c. à s. de graines de sésame grillées
vinaigrette
125 ml de sauce aux piments doux
1 c. à s. d'huile de sésame
2 c. à s. de vinaigre de vin blanc
2 c. à s. de sauce soja

1 Préparez la vinaigrette.
2 Retirez les arêtes du poisson puis émiettez-le dans un saladier. Ajoutez le chou, les carottes, les nouilles, les ciboules et les graines de sésame.
3 Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez.
vinaigrette versez les ingrédients dans un shaker pour sauce à salade, fermez puis secouez.

prêt en 25 minutes
pour 4 personnes **par portion** 20,8 g de lipides (5,4 g d'acides gras saturés) ; 433 kcal ; 23,3 g de glucides ; 34,8 g de protéines ; 7,3 g de fibres

Crevettes, frisée et pamplemousse rose à l'aïoli au citron vert

3 petits pamplemousses roses (1 kg)
1 kg de grosses crevettes cuites
350 g de frisée
40 g de ciboulette grossièrement ciselée
2 branches de céleri (200 g) coupées en tranches fines
1 petit oignon rouge (100 g) émincé
aïoli au citron vert
2 jaunes d'œufs
2 c. à c. de moutarde de Dijon
½ c. à c. de zeste de citron vert finement râpé
2 c. à s. de jus de citron vert
2 gousses d'ail coupées en quatre
180 ml d'huile d'olive
1 c. à s. d'eau chaude

1 Préparez l'aïoli au citron vert.
2 Pelez les pamplemousses, séparez les quartiers. Décortiquez les crevettes, ôtez la veine centrale et laissez les queues intactes.
3 Mélangez les pamplemousses et les crevettes dans un saladier. Ajoutez la frisée, la ciboulette, le céleri et l'oignon. Mélangez délicatement. Servez l'aïoli au citron vert à part.
aïoli au citron vert mixez les jaunes d'œufs, la moutarde, le zeste de citron vert, son jus et l'ail jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Sans arrêter le moteur, versez progressivement l'huile d'olive afin que l'aïoli épaississe, puis ajoutez un peu d'eau jusqu'à ce que la sauce soit prise.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 8,9 g de lipides (dont 1,3 g d'acides gras saturés) ; 113 kcal ; 2,1 g de glucides ; 6,1 g de protéines ; 0,9 g de fibres
note vous pouvez préparer l'aïoli au citron vert la veille. Conservez-le au réfrigérateur à couvert.





Salade chaude de saumon, risoni et petits pois

250 g de pâtes risoni
240 g de petits pois surgelés
1 c. à s. d'huile d'olive
500 g de filets de saumon
8 ciboules coupées en lamelles épaisses
100 g de jeunes pousses d'épinards
sauce à l'aneth
2 c. à s. d'huile d'olive
2 c. à c. de zeste de citron finement râpé
60 ml de jus de citron
1 c. à c. de moutarde de Dijon
1 c. à s. d'aneth frais grossièrement haché

1 Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante sans couvrir. Quand les pâtes sont presque cuites, ajoutez les petits pois dans la casserole et laissez cuire 3 minutes. Égouttez.
2 Pendant la cuisson des pâtes, préparez la sauce à l'aneth.
3 Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Ajoutez le saumon et faites cuire selon votre goût sans couvrir. Sortez-le de la poêle et laissez reposer 5 minutes. Enlevez la peau et les arêtes puis émiettez grossièrement la chair.
4 Placez les pâtes, les petits pois et le saumon émietté dans un grand saladier avec les ciboules, les pousses d'épinards et la sauce à l'aneth. Tournez doucement pour bien mélanger.
sauce à l'aneth mettez les ingrédients dans un shaker pour sauce à salade, fermez puis secouez.

prêt en 25 minutes
pour 4 personnes **par portion** 23,6 g de lipides (dont 4,1 g d'acides gras saturés) ; 556 kcal ; 49 g de glucides ; 3,6 g de protéines ; 7,8 g de fibres

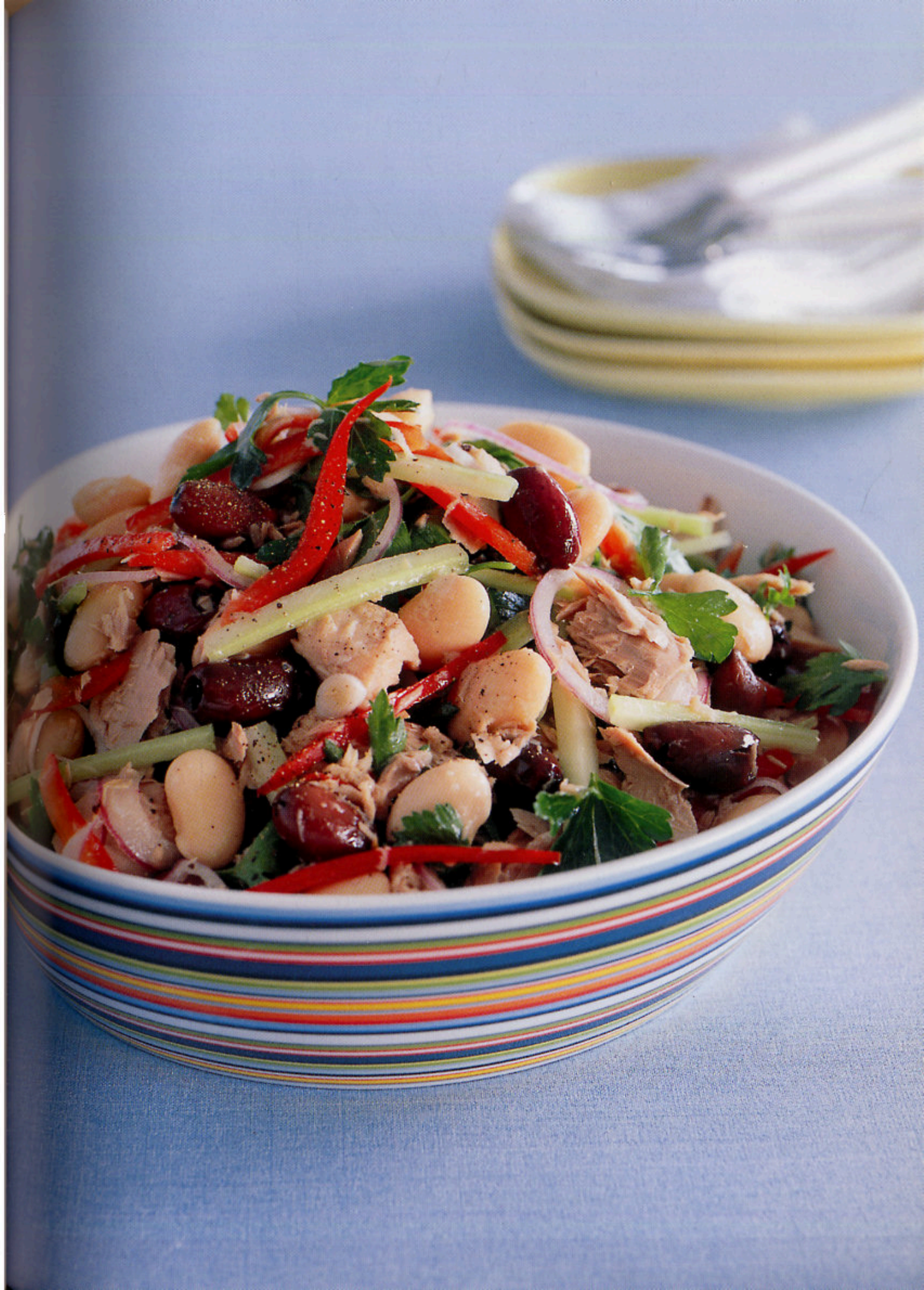
Salade de thon et de haricots blancs

2 bâtons de céleri parés (200 g)
850 g de thon en boîte, égoutté et émietté
400 g de haricots blancs en boîte, rincés et égouttés
1 oignon rouge moyen (170 g) émincé
150 g d'olives kalamata dénoyautées
1 poivron rouge moyen (200 g) coupé en fines lamelles
1 botte de persil plat effeuillé

sauce
1 gousse d'ail pilée
80 ml de jus de citron
80 ml d'huile d'olive

1 Préparez la sauce.
2 Coupez le céleri en tronçons de 5 cm puis en fines allumettes.
3 Mélangez tous les ingrédients dans un saladier, versez la sauce et remuez.
sauce mettez les ingrédients dans un shaker pour sauce à salade, fermez puis secouez.

prêt en 15 minutes
pour 4 personnes **par portion** 23,5 g de lipides (dont 4,4 g d'acides gras saturés) ; 499 kcal ; 20 g de glucides ; 48,7 g de protéines ; 6,8 g de fibres
note toutes sortes de haricots blancs conviendront pour cette recette.





Salade de thon thaï et sauce au citron vert

400 g de saumon rouge en boîte, égoutté
1 concombre libanais (130 g) coupé en rondelles
4 grosses échalotes (100 g) coupées en rondelles
200 g de tomates cerises coupées en deux
2 petites romaines
8 feuilles de menthe
8 feuilles de basilic déchiquetées

sauce au citron vert
60 ml de jus de citron vert
1 c. à s. de sauce soja
1 c. à c. de nuoc-mâm
1 c. à c. de sucre brun
¼ de c. à c. d'huile de sésame
1 petit piment oiseau rouge frais, finement émincé

1 Préparez la sauce au citron vert.
2 Émiettez le saumon.
3 Placez-le dans un grand saladier avec le reste des ingrédients et la sauce. Mélangez délicatement.
sauce au citron vert mettez les ingrédients dans un shaker pour sauce à salade, fermez puis secouez.

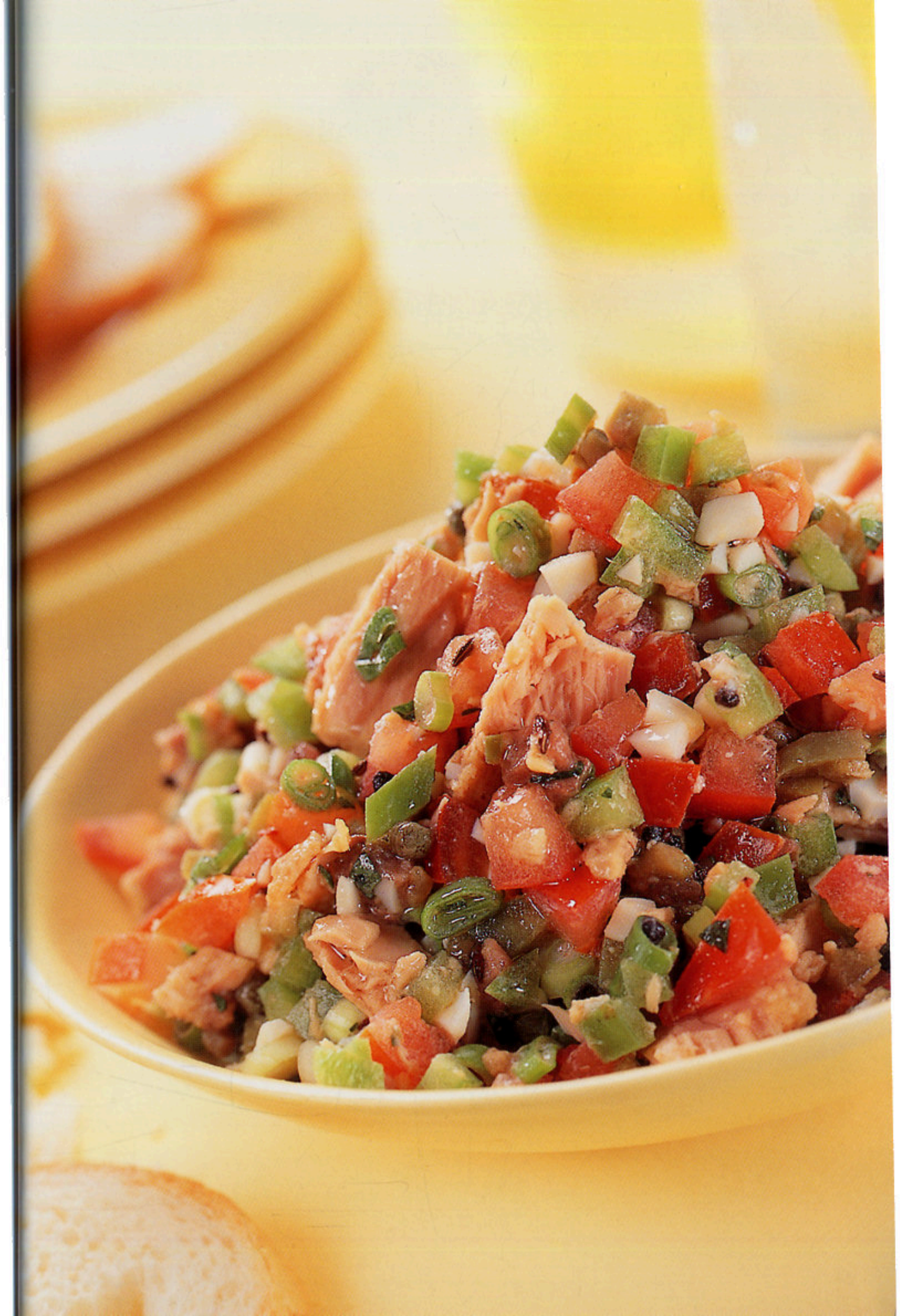
prêt en 20 minutes
pour 4 personnes **par portion** 10,5 g de lipides (dont 2,7 g d'acides gras saturés) ; 203 kcal ; 5,3 g de glucides ; 20,2 g de protéines ; 3,6 g de fibres

Salade de thon à la tunisienne

2 œufs durs écalés et émiettés
1 poivron vert moyen (200 g) coupé en petits dés
2 tomates moyennes (380 g) épépinées et coupées en petits dés
4 ciboules émincées
2 gros filets d'anchois en boîte, égouttés et émincés
10 olives vertes dénoyautées (30 g), émincées
2 petits piments oiseau rouges frais, hachés
1 c. à s. de menthe fraîche finement hachée
180 g de thon au naturel, égoutté et émietté
1 c. à s. de petites câpres égouttées
vinaigrette aux graines de carvi
2 c. à s. d'huile d'olive
1 gousse d'ail pilée
1 c. à c. de graines de coriandre
1 c. à c. de graines de carvi
1 c. à s. de jus de citron
2 c. à s. de vinaigre de vin rouge

1 Préparez la vinaigrette aux graines de carvi.
2 Mettez les ingrédients de la salade dans un saladier avec la vinaigrette. Mélangez délicatement puis servez.
vinaigrette aux graines de carvi faites chauffer l'huile d'olive dans une petite poêle puis ajoutez l'ail et les graines de coriandre et de carvi. Faites cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange embaume. Incorporez le jus de citron et le vinaigre tout en remuant.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 13,8 g de lipides (dont 2,7 g d'acides gras saturés) ; 218 kcal ; 6 g de glucides ; 16,7 g de protéines ; 2,2 g de fibres





Salade aux crevettes et sauce douce aux piments

125 g de vermicelles de riz secs
2 concombres libanais (260 g), épépinés et coupés en fins tronçons
2 carottes moyennes (240 g), coupées en fins tronçons
150 g de germes de soja
500 g de crevettes moyennes, cuites et décortiquées
1/3 de botte de menthe vietnamienne
1/3 de botte de coriandre fraîche
35 g de cacahuètes salées et grillées, concassées
sauce douce aux piments
80 ml de sauce aux piments doux
2 c. à s. de nuoc-mâm
80 ml de jus de citron vert
3 petits piments oiseau rouges frais, finement hachés

1 Placez les vermicelles dans un grand saladier résistant à la chaleur rempli d'eau bouillante. Laissez reposer jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide puis égouttez-les de nouveau.
2 Pendant ce temps, préparez la sauce douce aux piments.
3 Mettez les vermicelles, les concombres, les carottes, les germes de soja, les crevettes, les herbes et la sauce douce aux piments dans un grand saladier et mélangez délicatement.
4 Parsemez de cacahuètes avant de servir.
sauce douce aux piments mélangez tous les ingrédients dans un shaker pour sauce à salade, fermez puis secouez.

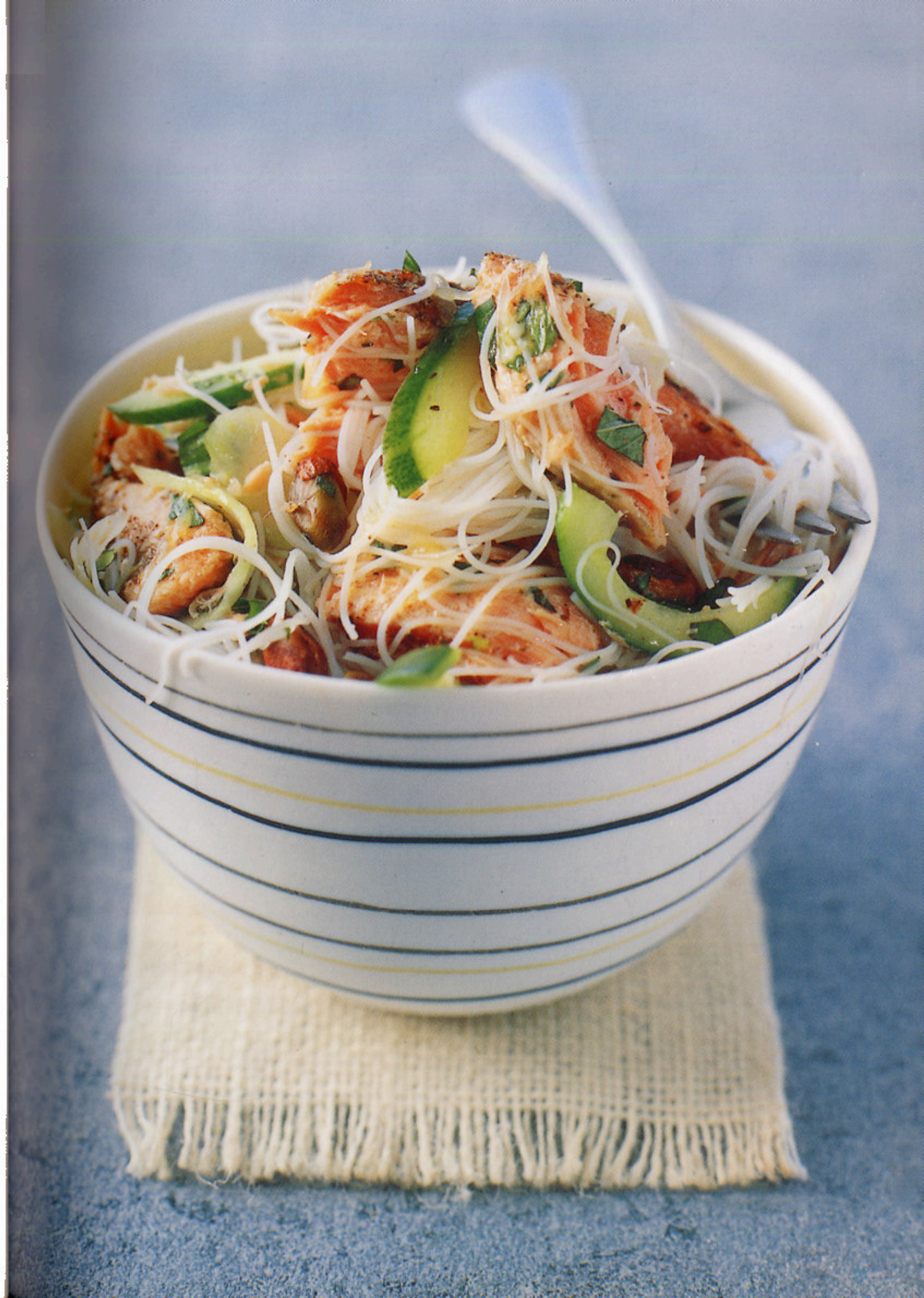
prêt en 25 minutes
pour 4 personnes **par portion** 6,1 g de lipides (dont 0,7 g d'acides gras saturés) ; 324 kcal ; 30,4 g de glucides ; 33 g de protéines ; 6,2 g de fibres
note vous devrez acheter environ 1 kg de crevettes entières pour cette recette. La sauce peut être préparée deux jours à l'avance. Assaisonnez la salade juste avant de servir.

Salade de truite fumée et de vermicelles

200 g de vermicelles de riz secs
400 g de filets de truite fumée
2 bâtons de céleri (200 g) émincés
2 concombres libanais (300 g), épépinés et émincés
75 g de pistaches grillées, décortiquées
5 ou 6 branches de menthe fraîche effeuillée
5 ou 6 branches de basilic thaï frais effeuillé
sauce
80 ml de jus de citron
1 c. à c. d'huile au piment
1 c. à s. d'huile de sésame
2 c. à s. de nuoc-mâm
1 gousse d'ail pilée

1 Mettez les vermicelles dans un saladier résistant à la chaleur et couvrez-les d'eau bouillante. Laissez-les reposer jusqu'à ce qu'ils soient tendres puis égouttez-les. Rincez-les sous l'eau froide puis égouttez-les de nouveau.
2 Pendant ce temps, préparez la sauce.
3 Retirez les arêtes du poisson. Émiettez-le grossièrement dans un saladier. Ajoutez les vermicelles, le céleri, les concombres, les pistaches et les herbes.
4 Versez la sauce sur la salade, mélangez, puis servez.
sauce mélangez tous les ingrédients dans un shaker pour sauce à salade, fermez puis secouez.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes (en entrée) **par portion** 21,1 g de lipides (dont 3,1 g d'acides gras saturés) ; 486 kcal ; 37,9 g de glucides ; 33,6 g de protéines ; 4,7 g de fibres





Pâtes au thon, aux olives et à la roquette

250 g de cheveux d'ange
425 g de thon à l'huile d'olive en boîte, égoutté et émietté
55 g d'olives kalamata coupées en quatre
250 g de tomates cerises coupées en deux
50 g de pignons de pin grillés
100 g de roquette
assaisonnement
2 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à s. de zeste de citron finement râpé
60 ml de jus de citron
1 gousse d'ail pilée
1 c. à s. de moutarde de Dijon

1 Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée sans couvrir, puis égouttez-les.
2 Pendant ce temps, préparez l'assaisonnement.
3 Mélangez tous les ingrédients dans un grand saladier. Ajoutez les pâtes puis versez l'assaisonnement. Mélangez et servez.
assaisonnement versez tous les ingrédients dans un shaker pour sauce à salade, fermez puis secouez.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 30,8 g de lipides (dont 3,9 g d'acides gras saturés) ; 603 kcal ; 41,8 g de glucides ; 31 g de protéines ; 4,6 g de fibres
note les cheveux d'ange cuisent très vite. Ne les laissez pas trop longtemps dans l'eau, ils risquent de se ramollir. Cette recette est meilleure préparée juste avant d'être servie.

Salade aux calamars et aux légumes

45 g de filets d'anchois en boîte, égouttés
2 gousses d'ail pilées
60 ml d'huile d'olive
1 c. à s. de persil plat frais haché
400 g d'anneaux de calamar panés, surgelés
huile végétale pour la friture
3 tomates moyennes (570 g) coupées en quartiers
1 c. à s. de basilic frais haché
1 poivron vert moyen (200 g) coupé en fines lamelles
1 avocat moyen (250 g) grossièrement coupé
1 petit concombre vert (130 g) coupé en fines rondelles
60 g d'olives noires dénoyautées
1 c. à s. de vinaigre de vin blanc
4 grandes feuilles de laitue déchiquetées

1 Placez les anchois, la moitié de l'ail, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et le persil dans un bol. Laissez reposer pendant la préparation de la salade.
2 Faites frire les anneaux de calamar en plusieurs fois dans de l'huile végétale chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Égouttez-les sur du papier absorbant.
3 Dans un grand récipient, mettez les tomates, le reste de l'ail, le basilic, le poivron, l'avocat, le concombre et les olives avec l'huile restante et le vinaigre. Mélangez délicatement.
4 Placez les feuilles de laitue dans un saladier de service. Ajoutez la salade, les calamars et le mélange aux anchois.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 47,1 g de lipides (dont 7,7 g d'acides gras saturés) ; 608 kcal ; 20,1 g de glucides ; 24,1 g de protéines ; 6,1 g de fibres





Salade de thon grillé

600 g de thon frais
2 poivrons rouges moyens (400 g) coupés en fines lamelles
200 g de mesclun
sauce
60 ml de mirin
1 c. à s. de sauce soja claire
1 gousse d'ail pilée
1 piment rouge oiseau épépiné et finement haché
1 ciboule finement hachée

1 Faites cuire le thon sur un gril préchauffé ou au barbecue jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés. Couvrez-le et laissez-le reposer 2 minutes puis coupez-le en tranches fines.
2 Préparez la sauce.
3 Mettez le mesclun et les poivrons dans un saladier, versez la sauce et mélangez. Ajoutez les tranches de thon et servez aussitôt.
sauce mettez tous les ingrédients dans un shaker pour sauce à salade, fermez puis secouez.

prêt en 15 minutes
pour 4 personnes **par portion** 8,9 g de lipides (dont 3,5 g d'acides gras saturés) ; 272 kcal ; 4,6 g de glucides ; 40 g de protéines ; 2,2 g de fibres
conseil badigeonnez d'huile d'olive le morceau de thon 3 heures à l'avance. Il sera plus moelleux lorsque vous le ferez griller.



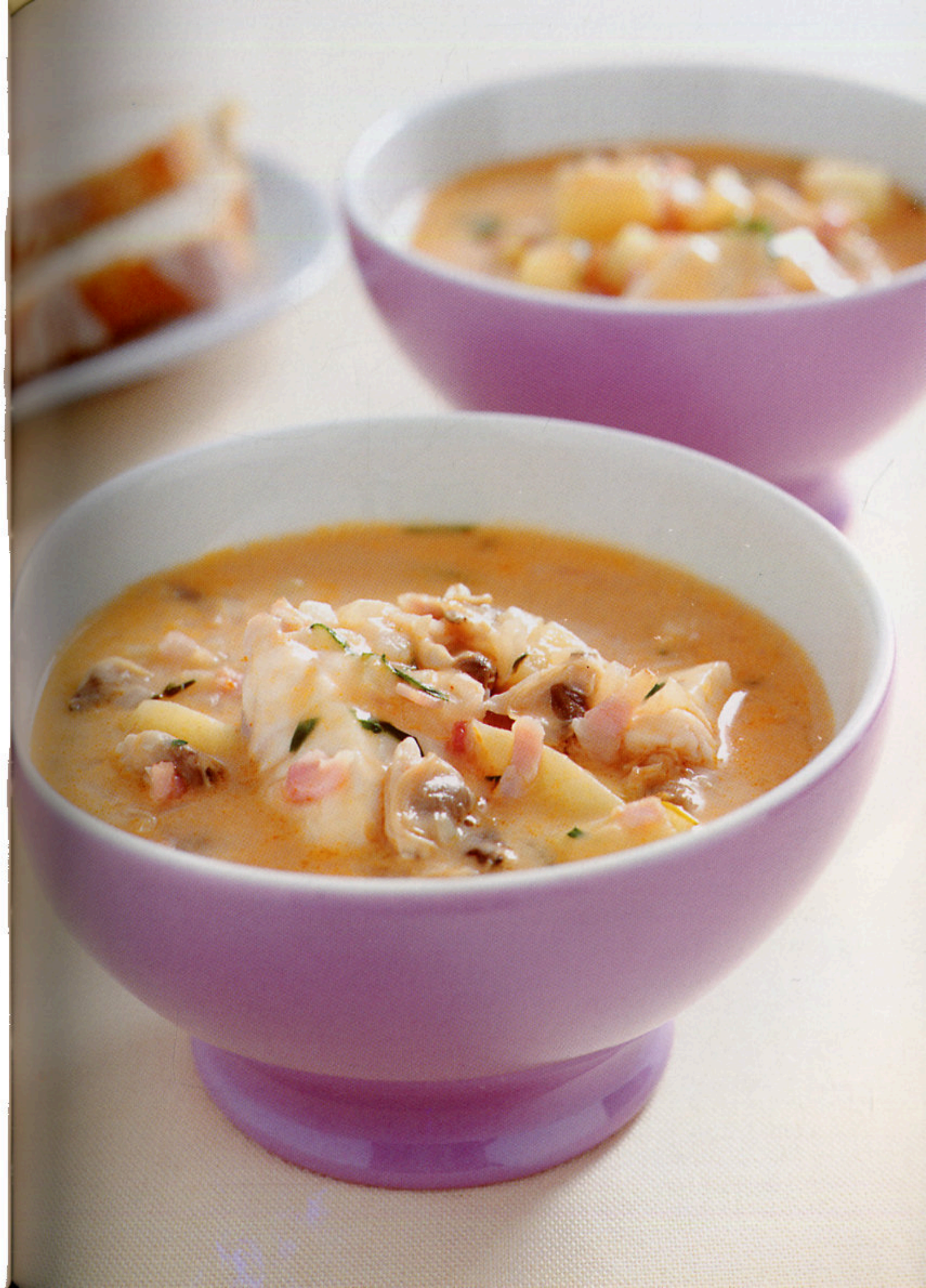
soupes

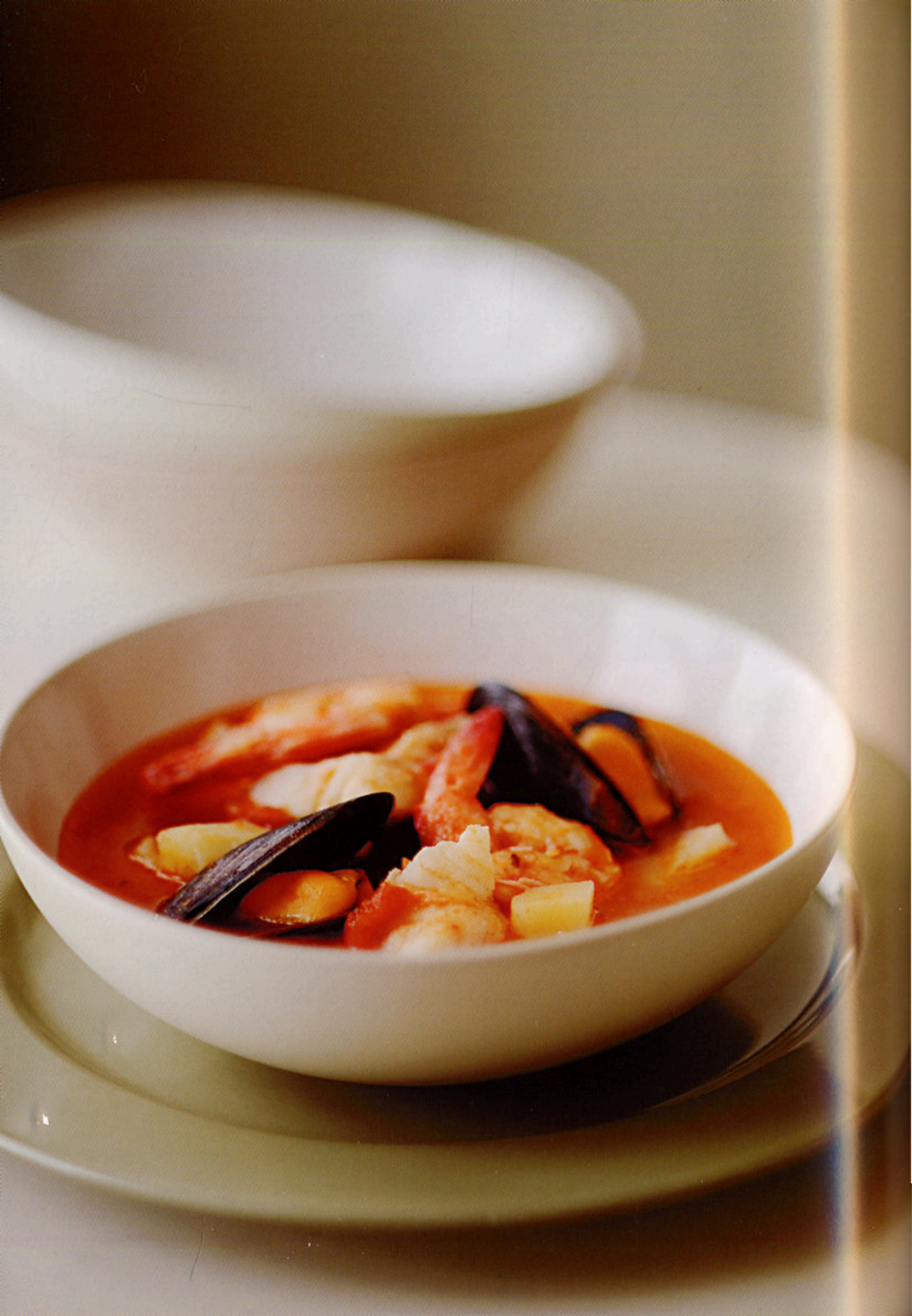
Soupe aux palourdes

290 g de petites palourdes en bocal
1 c. à s. d'huile d'olive
1 oignon moyen (150 g) finement haché
2 tranches de bacon dégraissé (130 g), émincées
2 c. à s. de farine
125 ml de vin blanc sec
375 ml de bouillon de poisson
500 ml d'eau
2 c. à s. de concentré de tomates
1 c. à c. de feuilles de thym frais
2 grosses pommes de terre (600 g) finement hachées
300 g de filets de poisson blanc grossièrement détaillé
60 ml de crème fraîche
½ botte de persil frais grossièrement haché

1 Égouttez les palourdes au-dessus d'un saladier. Réservez 60 ml de liquide.
2 Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole et faites revenir l'oignon en remuant jusqu'à ce qu'il soit tendre.
3 Ajoutez le bacon et laissez cuire 5 minutes en remuant. Incorporez la farine et laissez cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe et commence à bouillir. Versez petit à petit le vin, puis le bouillon de poisson, le liquide des palourdes réservé, l'eau et le concentré de tomates. Laissez cuire en tournant jusqu'à ce que le mélange épaississe et bouillonne.
4 Incorporez le thym et les pommes de terre. Laissez mijoter 10 minutes à couvert, en tournant de temps en temps jusqu'à ce que les pommes de terre soient presque tendres.
5 Ajoutez le poisson et laissez-le cuire à couvert 5 minutes. Ajoutez les palourdes, la crème fraîche et le persil puis servez.

prêt en 35 minutes
pour 6 personnes **par portion** 12,4 g de lipides (dont 5,1 g d'acides gras saturés) ; 287 kcal ; 18,8 g de glucides ; 20,4 g de protéines ; 2,9 g de fibres





Soupe à la tomate et aux fruits de mer

8 crevettes moyennes crues (325 g)
500 g de petites moules
2 c. à s. d'huile d'olive vierge extra
2 gousses d'ail coupées en fines lamelles
½ c. à c. de flocons de piment séché
2 pommes de terre moyennes (400 g), coupées en gros morceaux
125 ml de vin blanc sec
400 g de tomates concassées en boîte
375 ml de bouillon de poisson
125 ml d'eau
500 g de filets de poisson blanc sans arêtes, grossièrement détaillés
1 c. à s. de jus de citron

1 Décortiquez les crevettes, retirez la veine dorsale, mais laissez les queues intactes. Lavez les moules puis ébarbez-les.
2 Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole. Ajoutez l'ail et les flocons de piment, mélangez jusqu'à ce que le mélange embaume.
3 Ajoutez les pommes de terre, le vin, les tomates avec leur jus, le bouillon de poisson et l'eau. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter 10 minutes sans couvrir jusqu'à ce que les pommes de terre soient tout juste tendres.
4 Incorporez le poisson, les crevettes et les moules. Laissez mijoter à couvert jusqu'à ce que le poisson soit cuit et que les moules soient ouvertes (jetez celles qui restent fermées). Ajoutez le jus de citron puis servez.

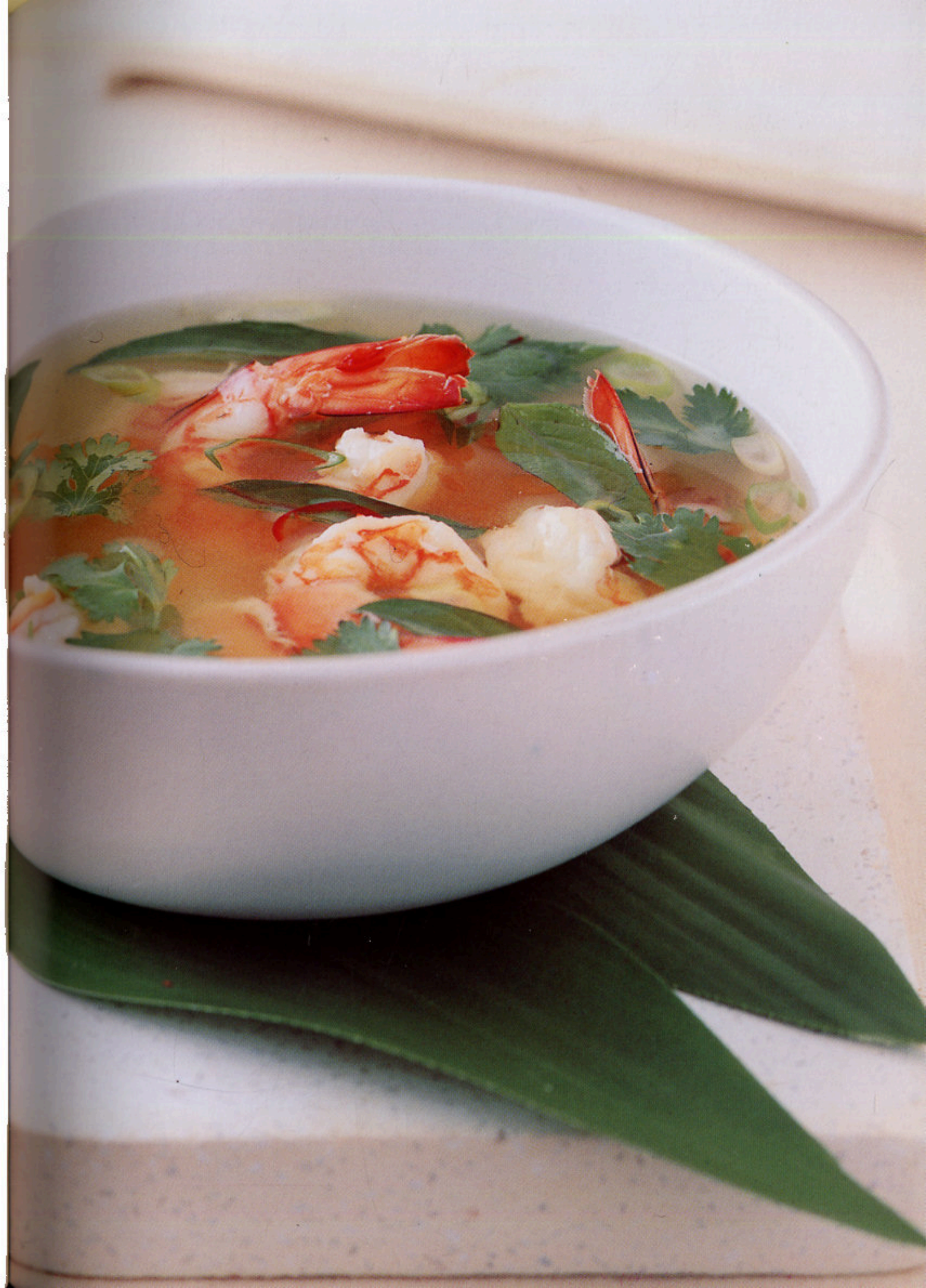
prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 13,8 g de lipides (dont 2,9 g d'acides gras saturés) ; 394 kcal ; 18,4 g de glucides ; 41,9 g de protéines ; 3,7 g de fibres
note utilisez une brosse dure pour nettoyer les moules sous l'eau froide.

Soupe de crevettes à la citronnelle

16 crevettes crues de taille moyenne (720 g)
1 c. à s. d'huile d'arachide
10 cm de tige de citronnelle (20 g) émincée très finement
2 gousses d'ail pilées
4 cm de gingembre frais (20 g) râpé
750 ml d'eau
1,25 litre de bouillon de poisson
3 petits piments rouges oiseau frais émincés
2 feuilles de combava ciselées
60 ml de nuoc-mâm
80 ml de jus de citron vert
4 ciboules émincées en biais
½ botte de coriandre fraîche effeuillée
½ botte de basilic thaï frais effeuillé

1 Décortiquez les crevettes en gardant les queues intactes. Retirez la veine dorsale. Réservez les têtes et les carapaces.
2 Faites chauffer l'huile dans une casserole puis faites-y colorer les têtes et les carapaces des crevettes 3 minutes à feu vif. Ajoutez ensuite la citronnelle, l'ail et le gingembre. Laissez cuire en remuant sans cesse jusqu'à ce que le mélange embaume.
3 Versez dans la casserole l'eau et le bouillon de poisson puis ajoutez les piments et les feuilles de combava. Portez à ébullition puis laissez frémir 10 minutes. Filtrez le bouillon à travers un tamis fin.
4 Réchauffez le bouillon. Dès les premiers frémissements, ajoutez les crevettes et laissez-les cuire quelques minutes : la chair doit devenir opaque. Retirez alors la casserole du feu puis incorporez-y le nuoc-mâm et le jus de citron vert. Répartissez la soupe dans les bols. Décorez avec les tiges de ciboule émincées et les feuilles de coriandre et de basilic. Servez sans attendre.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 5,9 g de lipides (dont 1 g d'acides gras saturés) ; 164 kcal ; 3,6 g de glucides ; 23,2 g de protéines ; 1,1 g de fibres





Laksa de crevettes

1 kg de crevettes moyennes crues
1 c. à s. d'huile d'arachide
200 g de pâte laksa
2 gousses d'ail pilées
1 c. à c. de curcuma en poudre
800 ml de lait de coco en boîte
1 litre de bouillon de poisson
2 feuilles de combava finement ciselées
250 g de nouilles aux œufs
4 ciboules coupées en fines lamelles
80 g de germes de soja
½ botte de coriandre fraîche effeuillée
1 c. à s. de jus de citron vert
2 c. à c. de nuoc-mâm

1 Décortiquez les crevettes et retirez la veine dorsale, mais laissez les queues intactes.
2 Faites chauffer l'huile dans une grande casserole. Ajoutez la pâte laksa, l'ail et le curcuma, puis laissez cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange embaume.
3 Ajoutez le lait de coco, le bouillon de poisson, les feuilles de combava et la coriandre puis portez le mélange à ébullition. Incorporez les nouilles et les crevettes. Laissez mijoter sans couvrir jusqu'à ce que les crevettes soient tout juste cuites. Ajoutez le reste des ingrédients et réchauffez le tout.

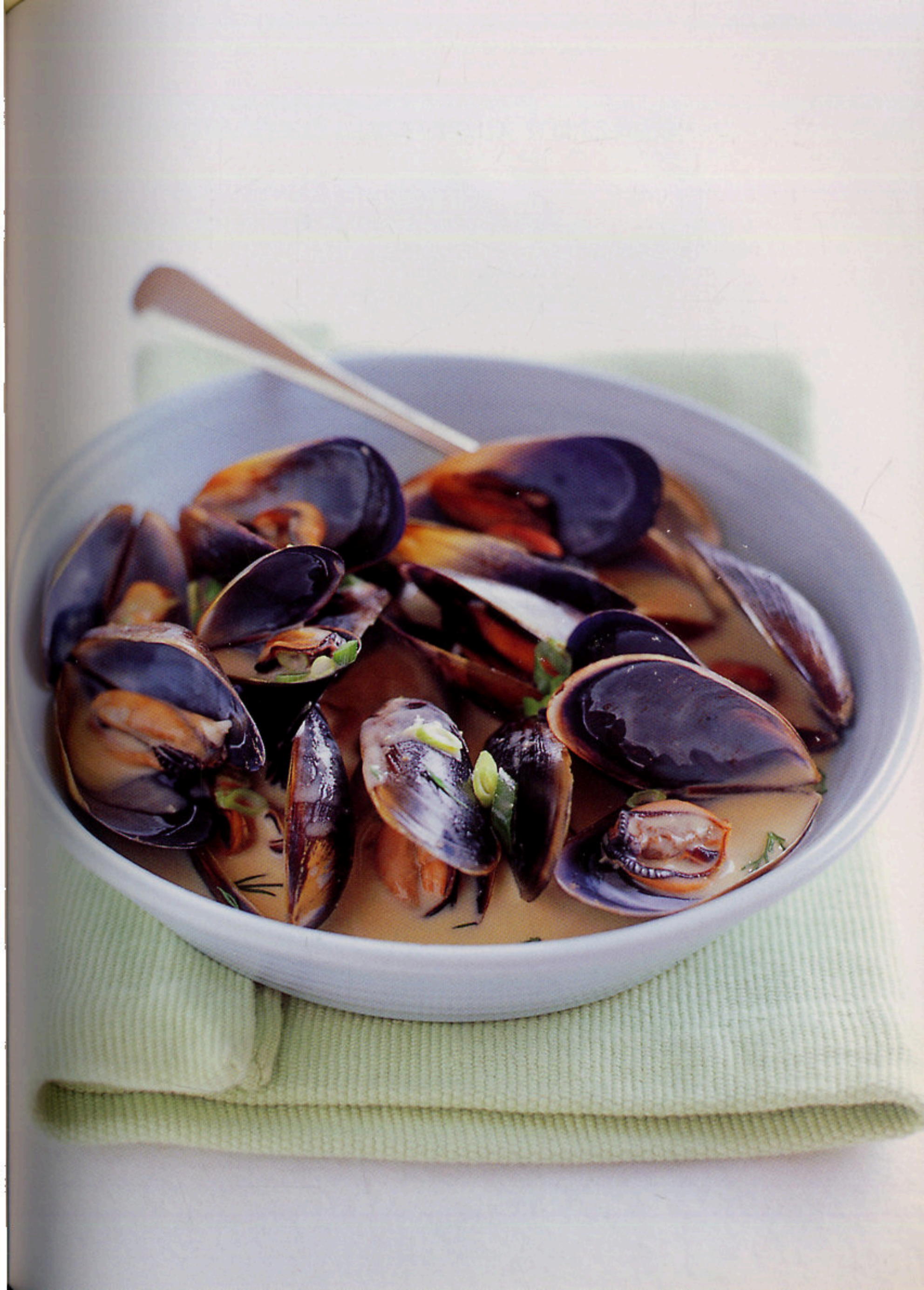
prêt en 35 minutes
pour 6 personnes **par portion** 32,7 g de lipides (dont 25,1 g d'acides gras saturés) ; 519 kcal ; 28,4 g de glucides ; 26,2 g de protéines ; 3,9 g de fibres
note si vous ne trouvez pas de feuilles de combava, remplacez-les par 2 cuillerées à café de zeste de citron vert râpé.

Soupe de moules à la crème

1 kg de petites moules
250 ml de vin blanc sec
60 g de beurre
8 ciboules coupées en fines lamelles
½ c. à c. de curry en poudre
35 g de farine
250 ml de bouillon de légumes
500 ml d'eau
1 c. à s. de concentré de tomates
180 ml de crème fraîche
1 c. à s. d'aneth frais finement haché

1 Lavez les moules puis ébarbez-les.
2 Mettez les moules et le vin dans une grande casserole, couvrez et portez à ébullition. Laissez mijoter 5 minutes jusqu'à ce que les moules s'ouvrent (jetez celles qui restent fermées). Égouttez les moules au-dessus d'un saladier résistant à la chaleur. Réservez le liquide.
3 Faites chauffer le beurre dans une casserole. Ajoutez les ciboules et le curry puis faites revenir 3 minutes. Incorporez la farine et faites revenir 2 minutes en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe et bouillonne. Versez petit à petit le liquide réservé, le bouillon de légumes, l'eau
et le concentré de tomates. Mélangez jusqu'à ce que la préparation épaississe et bouillonne.
4 Remettez les moules dans la casserole avec la crème fraîche et l'aneth. Laissez mijoter en remuant jusqu'à ce que la soupe soit chaude.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 33,1 g de lipides (dont 21,4 g d'acides gras saturés) ; 422 kcal ; 12,2 g de glucides ; 9,2 g de protéines ; 1,1 g de fibres
note utilisez une brosse dure pour laver les moules sous l'eau froide. Retirez la casserole du feu quand vous ajoutez les liquides dans la préparation afin d'éviter la formation de grumeaux.





Soupe thaïe épicée aux fruits de mer

1 crabe cru (325 g)
200 g de filets de poisson blanc
200 g de petites moules
150 g d'encornets
1,25 litre de bouillon de poisson
2 tiges de 10 cm de citronnelle (20 g) finement émincées
4 cm de galanga (20 g) finement émincé
4 feuilles de combava
6 petits piments rouges oiseau hachés
4 piments rouges longs finement hachés
8 grosses crevettes crues (560 g)
1 c. à c. de sucre de palme râpé
2 c. à s. de nuoc-mâm
1 c. à s. de jus de citron vert
½ botte de basilic frais effeuillé

1 Retirez et jetez la carcasse et les branchies du crabe, rincez-le sous l'eau froide. Coupez le corps du crabe en quatre en laissant les pinces intactes. Coupez le poisson en morceaux de la taille d'une bouchée. Grattez les moules et retirez les barbes. Incisez les encornets en grille et coupez-les en morceaux de 2 cm.
2 Dans une grande casserole, portez à ébullition le bouillon de poisson, la citronnelle, le galanga, les feuilles de combava et les piments.
3 Ajoutez le crabe, le poisson, les moules, les encornets et les crevettes non décortiquées dans la casserole. Laissez cuire 5 minutes à découvert. Retirez la casserole du feu. Jetez toutes les moules qui sont restées fermées. Ajoutez les ingrédients restants. Servez chaud.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 3,7 g de lipides (dont 1,3 g d'acides gras saturés) ; 217 kcal ; 5,9 g de glucides ; 39,2 g de protéines ; 0,9 g de fibres



barbecues + grillades

Crevettes pimentées et salade de mangues fraîches

1 kg de grosses crevettes crues
½ c. à c. de curcuma en poudre
1 c. à c. de piment rouge en poudre
2 c. à c. de paprika doux
2 gousses d'ail pilées
salade de mangues
2 grosses mangues (1,2 kg) coupées en gros morceaux
1 petit oignon rouge (100 g) coupé en fines rondelles
1 piment rouge long frais, coupé en fines lamelles
120 g de germes de soja
½ botte de coriandre fraîche grossièrement hachée
2 c. à c. de nuoc-mâm
2 c. à c. de sucre de palme râpé
2 c. à s. de jus de citron vert
1 c. à s. d'huile d'arachide

1 Préparez la salade de mangues.
2 Décortiquez les crevettes et retirez la veine dorsale. Laissez les queues intactes.
3 Mélangez les crevettes, le curcuma, le piment en poudre, le paprika et l'ail dans un grand saladier.
4 Faites cuire les crevettes, en plusieurs fois, sur un gril en fonte chaud et huilé, sous le gril du four ou au barbecue, jusqu'à ce qu'elles changent de couleur. Servez les crevettes accompagnées de la salade de mangues.
salade de mangues mélangez tous les ingrédients dans un saladier.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 5,9 g de lipides (dont 1 g d'acides gras saturés) ; 294 kcal ; 30,3 g de glucides ; 29,5 g de protéines ; 5,1 g de fibres





Brochettes de thon et nouilles soba

800 g de steaks de thon détaillés en morceaux de 2 cm
2 c. à s. d'huile d'arachide
3 c. à c. de pâte wasabi
1 c. à c. de coriandre en poudre
½ botte de coriandre fraîche finement hachée
300 g de nouilles soba sèches
1 carotte moyenne (120 g) coupée en tronçons
4 ciboules coupées en lamelles épaisses
½ botte de coriandre fraîche
sauce au mirin
60 ml de mirin
2 c. à s. de sauce soja
1 cm de gingembre frais (5 g) râpé
1 c. à c. d'huile de sésame
1 c. à c. de nuoc-mâm
1 c. à c. de sucre en poudre

1 Mélangez les morceaux de thon, l'huile, le wasabi et la coriandre en poudre dans un grand saladier. Enfilez le thon sur 8 brochettes. Parsemez de coriandre hachée.
2 Faites cuire les nouilles dans une grande casserole d'eau bouillante, sans couvrir, jusqu'à ce qu'elles soient tout juste tendres, puis égouttez-les. Rincez-les ensuite sous l'eau froide puis égouttez-les de nouveau.
3 Pendant ce temps, préparez la sauce au mirin.
4 Mélangez les nouilles dans un grand saladier avec la carotte, les ciboules, les feuilles de coriandre et la moitié de la sauce au mirin.
5 Faites cuire les brochettes sur un gril en fonte huilé, sous le gril du four ou au barbecue. Servez les brochettes de thon sur les nouilles recouvertes du reste de la sauce au mirin.
sauce au mirin mettez les ingrédients dans un shaker pour sauce à salade, fermez puis secouez.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 22,5 g de lipides (dont 6,2 g d'acides gras saturés) ; 681 kcal ; 55 g de glucides ; 59,9 g de protéines ; 3,7 g de fibres
note laissez tremper les brochettes en bambou dans de l'eau froide au moins 1 heure avant de s'en servir pour éviter qu'elles se fendent ou brûlent.

Burgers au poisson thaï et salade verte aigre-douce

500 g de filets de poisson blanc sans arêtes, grossièrement coupés
1 c. à s. de nuoc-mâm
1 c. à s. de kecap manis
1 gousse d'ail coupée en quatre
1 petit piment oiseau rouge coupé en quatre
50 g de haricots verts, parés et coupés en tronçons
15 g de noix de coco râpée
½ botte de coriandre fraîche finement hachée
½ pain turc (215 g)
80 ml de sauce aux piments doux
salade verte aigre-douce
1 petite laitue iceberg (120 g) ciselée
40 g de pois mange-tout grossièrement ciselés
1 concombre télégraphe (400 g), épépiné et coupé en fines rondelles
2 c. à s. de jus de citron vert
1 c. à s. de nuoc-mâm
1 c. à s. de sucre brun

1 Mixez le poisson, le nuoc-mâm, le kecap manis, l'ail et le piment jusqu'à obtenir une pâte lisse. Placez la préparation dans un grand saladier avec les haricots verts, la noix de coco et la coriandre. Mélangez avec les mains puis formez 4 galettes.
2 Faites cuire les steaks à couvert dans une poêle plate chaude.
3 Pendant ce temps, préparez la salade verte aigre-douce.
4 Rompez le pain en deux, puis coupez les moitiés horizontalement ; faites-les griller, côté coupé vers le haut. Répartissez le pain sur les assiettes. Ajoutez dessus la salade verte aigre-douce, les galettes de poisson et la sauce aux piments doux.
salade verte aigre-douce mélangez tous les ingrédients dans un saladier.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 8 g de lipides (dont 3,4 g d'acides gras saturés) ; 392 kcal ; 38,8 g de glucides ; 36,7 g de protéines ; 8,1 g de fibres





Salade de crevettes, noix de Saint-Jacques et asperges

400 g de crevettes moyennes crues
400 g de noix de Saint-Jacques
250 g d'asperges parées et coupées en deux
1/3 de botte de ciboulette fraîche grossièrement hachée
120 g de jeunes pousses d'épinards
1 gros poivron rouge (350 g) grossièrement coupé

sauce au gingembre
5 cm de gingembre (25 g) râpé
1 c. à s. d'huile d'olive
2 c. à s. de jus de citron
1 c. à c. de sucre

1 Décortiquez les crevettes et retirez la veine dorsale. Laissez les queues intactes.
2 Faites cuire à votre convenance les crevettes, les noix de Saint-Jacques et les asperges, en plusieurs fois, sur un gril en fonte chaud et huilé, sous le gril du four ou au barbecue.
3 Pendant ce temps, préparez la sauce au gingembre.
4 Placez les crevettes, les noix de Saint-Jacques, les asperges, la ciboulette, les pousses d'épinards et le poivron dans un saladier avec la sauce au gingembre, puis mélangez.
sauce au gingembre écrasez le gingembre entre deux cuillères au-dessus d'un grand bol pour en extraire le jus ; enlevez les fibres. Ajoutez l'huile d'olive, le jus de citron et le sucre puis fouettez pour bien mélanger.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 5,9 g de lipides (dont 0,9 g d'acides gras saturés) ; 183 kcal ; 6,1 g de glucides ; 25 g de protéines ; 20,6 g de fibres

Salade méditerranéenne au poulpe et aux tomates grillées

4 grosses tomates oblongues (360 g) coupées en deux
1 c. à s. de feuilles de thym frais
2 c. à s. d'huile d'olive
1 kg de petits poulpes nettoyés
270 g de poivrons rouges grillés en bocal, égouttés et coupés en fines lamelles
1 feuille de chêne moyenne, déchiquetée
2 c. à s. de câpres égouttées, rincées et grossièrement coupées
2 concombres libanais (260 g) coupés en gros cubes
75 g d'olives kalamata dénoyautées et grossièrement coupées
½ botte de persil plat frais grossièrement haché
60 ml de jus de citron
1 gousse d'ail pilée

1 Dans un saladier, mélangez les tomates, le thym et la moitié de l'huile d'olive. Faites griller les tomates dans une poêle chaude et huilée, sans couvrir, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées.
2 Pendant ce temps, badigeonnez les poulpes avec le reste de l'huile d'olive et faites-les cuire sur un gril en fonte chaud, sous le gril du four ou au barbecue.
3 Mettez les ingrédients restants dans un grand saladier avec les poulpes et mélangez. Servez la salade accompagnée des tomates grillées.

prêt en 20 minutes
pour 4 personnes **par portion** 14,4 g de lipides (dont 1,6 g d'acides gras saturés) ; 348 kcal ; 9,7 g de glucides ; 43 g de protéines ; 3,1 g de fibres





Cigales de mer et salade aux agrumes

2 kg de cigales de mer crues
1 c. à s. d'huile d'olive
2 c. à c. de zeste d'orange finement râpé
2 c. à s. de jus d'orange
1 c. à s. de moutarde à l'ancienne
salade aux agrumes
1 pamplemousse moyen (425 g)
1 grosse orange (300 g)
1 citron (140 g)
150 g de frisée grossièrement coupée
1 gros bulbe de fenouil (550 g) paré et émincé
1 c. à s. de moutarde à l'ancienne
1 c. à s. d'huile d'olive

1 Préparez la salade aux agrumes.
2 Placez les cigales de mer à l'envers sur une planche à découper. Tranchez les queues et jetez les corps. Coupez les queues en deux dans le sens de la longueur et retirez le boyau.
3 Faites cuire les cigales de mer sur un gril en fonte chaud et huilé, sous le gril du four ou au barbecue.
4 Placez les cigales de mer dans un grand saladier avec l'huile d'olive, le jus et le zeste d'orange et la moutarde préalablement mélangés. Enrobez les cigales de cette préparation. Servez-les accompagnées de la salade aux agrumes.
salade aux agrumes coupez le pamplemousse, l'orange et le citron sans les éplucher, en quartiers de taille égale. Faites-les cuire sur un gril en fonte chaud et huilé, sans couvrir, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Mettez les quartiers de fruits dans un grand saladier avec la frisée, le fenouil et le mélange d'huile d'olive et de moutarde. Mélangez délicatement.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 11 g de lipides (dont 1,6 g d'acides gras saturés) ; 301 kcal ; 11,8 g de glucides ; 36 g de protéines ; 5,3 g de fibres
note dans cette recette, vous pouvez remplacer les cigales de mer par des grosses crevettes ou des scampi.

Noix de Saint-Jacques grillées et sauce à la papaye

800 g de papaye ferme coupée en gros morceaux
2 tomates moyennes (380 g) épépinées et coupées en dés
1 oignon rouge moyen (170 g) coupé en morceaux
60 ml de jus de citron vert
1 petit piment oiseau rouge émincé
2 c. à s. de coriandre fraîche ciselée
1 c. à s. d'huile végétale
36 noix de Saint-Jacques avec leur corail

1 Mélangez la papaye, les tomates, l'oignon, le jus de citron vert, le piment, la coriandre et l'huile dans un grand saladier.
2 Faites dorer les noix de Saint-Jacques sur les deux faces sur un gril en fonte huilé. Procédez en plusieurs tournées.
3 Servez la salade de papaye garnie de coquilles Saint-Jacques.

prêt en 25 minutes
pour 4 personnes **par portion** 6,4 g de lipides (dont 1 d'acides gras saturés) ; 239 kcal ; 15,2 g de glucides ; 27,3 g de protéines ; 5 g de fibres





Calamars teppanyaki

300 g de riz blanc à grains moyens
750 ml d'eau
1 kg d'anneaux de calamar
1 c. à s. d'huile d'arachide
1 petit piment oiseau rouge frais, émincé
1 c. à c. de zeste de citron finement râpé
1 gousse d'ail pilée
2 c. à s. de gingembre rose au vinaigre, égoutté et finement haché
6 ciboules coupées en fines lamelles
2 concombres libanais (260 g), épépinés et finement émincés
3 petits piments oiseau rouges frais, finement hachés, supplémentaires
sauce au soja et au citron
60 ml de vinaigre de riz
1 c. à s. de sucre
1 c. à s. de sauce soja japonaise
1 c. à c. de zeste de citron finement râpé

1 Préparez la sauce au soja et au citron.
2 Mettez le riz et l'eau dans une casserole à fond épais et couvrez. Portez à ébullition en remuant de temps en temps. Baissez le feu, laissez mijoter 10 minutes avec le couvercle bien fermé. Retirez du feu et laissez reposer à couvert 5 minutes.
3 Pendant ce temps, mélangez les anneaux de calamar, l'huile, le piment, le zeste de citron et l'ail dans un grand saladier.
4 Faites cuire le mélange aux calamars sur un gril en fonte chaud et huilé, sous le gril du four ou au barbecue.
5 Répartissez le riz et les calamars dans les assiettes avec le gingembre, les ciboules, les concombres et les piments supplémentaires. Servez la sauce au soja et au citron à part dans des petites coupelles.
sauce au soja et au citron faites chauffer le vinaigre, le sucre et la sauce soja dans une petite casserole, en remuant, jusqu'à ce que le sucre se dissolve. Retirez du feu et incorporez le zeste de citron.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 8,1 g de lipides (dont 1,9 g d'acides gras saturés) ; 536 kcal ; 65,9 g de glucides ; 47,6 g de protéines ; 2 g de fibres

Pavés de saumon grillés et beurre d'ail au gingembre

6 pavés de saumon de 200 g chacun
150 g de beurre coupé en morceaux
2 c. à s. de sauce soja
2 gousses d'ail pilées
6 cm de gingembre frais (30 g) râpé
1 c. à s. de sucre roux
1 c. à c. de zeste de citron râpé
2 c. à s. de jus de citron

1 Faites cuire les pavés de saumon sur un gril en fonte préchauffé. Ils doivent rester légèrement rosés à cœur.
2 Mélangez le reste des ingrédients dans une casserole et faites-les chauffer pour que le beurre fonde en frémissant à peine.
3 Répartissez les pavés de saumon sur les assiettes et nappez-les de beurre parfumé. Accompagnez de riz blanc et de légumes vapeur.

prêt en 20 minutes
pour 6 personnes **par portion** 36,2 g de lipides (dont 17 g d'acides gras saturés) ; 509 kcal ; 3 g de glucides ; 43,6 g de protéines ; 0,3 g de fibres





Salade de queue de langouste grillée

4 petites queues de langouste (800 g)
2 trévise (400 g) parés, les feuilles séparées
1 avocat moyen (250 g) coupé en morceaux
4 radis (140 g) parés et coupés en rondelles
50 g de pignons de pin grillés
150 g de tomates séchées conservées dans l'huile, égouttées et hachées

vinaigrette au romarin
80 ml d'huile végétale
60 ml de vinaigre de vin rouge
1 c. à s. de romarin frais haché
1 c. à s. de moutarde de Dijon

1 Préparez la vinaigrette au romarin.
2 À l'aide de ciseaux de cuisine, coupez la carapace des langoustes pour retirer la chair. Faites-la griller sur un gril en fonte huilé et préchauffé, sous le gril du four ou au barbecue. Arrosez la langouste grillée avec un tiers de la vinaigrette au romarin puis coupez-la en deux dans le sens de la longueur.
3 Pendant ce temps, mélangez tous les autres ingrédients dans un saladier et assaisonnez avec la vinaigrette restante. Servez la langouste accompagnée de salade.
vinaigrette au romarin mélangez tous les ingrédients dans un shaker pour sauce à salade, fermez puis secouez.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 40,7 g de lipides (dont 5,5 g d'acides gras saturés) ; 624 kcal ; 16,3 g de glucides ; 44,2 g de protéines ; 9,6 g de fibres

Brochettes de poisson épicé

1 kg de filets de poisson blanc ferme
1 c. à s. de menthe fraîche hachée
1 c. à s. de coriandre fraîche hachée
1 c. à s. de persil plat frais haché
2 petits piments oiseau rouges, finement hachés
2 c. à s. de jus de citron
1 c. à s. d'huile d'arachide
4 tiges de citronnelle de 30 cm de long

1 Détaillez le poisson en morceaux de 2 cm. Mélangez-le avec les herbes, les piments, le jus de citron et l'huile dans un saladier.
2 Coupez les tiges de citronnelle en deux puis enfilez les morceaux de poisson dessus.
3 Faites cuire les brochettes sur un gril en fonte chaud et huilé, sous le gril du four ou au barbecue, jusqu'à ce que le poisson soit cuit à votre convenance. Servez les brochettes accompagnées de quartiers de citron vert, si vous le souhaitez.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 10,1 g de lipides (dont 2,6 g d'acides gras saturés) ; 299 kcal ; 0,4 g de glucides ; 51,2 g de protéines ; 0,2 g de fibres
note dans cette recette, les morceaux de poisson sont enfilés sur des tiges de citronnelle car elles leur donnent un goût fort et frais. Vous pouvez également utiliser des brochettes en bambou. Dans ce cas, laissez-les tremper dans de l'eau froide au moins 1 heure avant de s'en servir pour éviter qu'elles se fendent ou brûlent.





Petits poulpes au piment et à l'ail

2 c. à c. de graines de coriandre écrasées
750 g de petits poulpes nettoyés
2 c. à s. d'huile d'olive
2 gousses d'ail pilées
1 c. à s. de jus de citron
2 c. à s. de sauce aux piments doux
40 g de cresson paré

1 Dans une petite poêle, faites griller les graines de coriandre à sec en remuant jusqu'à ce qu'elles libèrent leur arôme. Retirez du feu.
2 Mélangez les poulpes et les graines de coriandre dans un grand saladier avec l'huile d'olive, l'ail, le jus de citron et la sauce aux piments doux.
3 Faites cuire les poulpes sur un gril en fonte chaud et huilé, sous le gril du four ou au barbecue. Garnissez de cresson avant de servir.

prêt en 20 minutes
pour 4 personnes **par portion** 12,8 g de lipides (dont 2,1 g d'acides gras saturés) ; 328 kcal ; 4,2 g de glucides ; 48,1 g de protéines ; 1,1 g de fibres
note si vous ne trouvez pas de petits poulpes nettoyés, achetez 1 kg de petits poulpes entiers ; enlevez les têtes et les becs de chaque poulpe puis coupez-les en deux.

Brochettes de crevettes et d'oignons nouveaux

36 crevettes moyennes crues (1,6 kg)
2 c. à s. de jus de citron vert
1 c. à s. d'huile d'olive
2 gousses d'ail pilées
12 ciboules
2 citrons verts coupés en quartiers

1 Décortiquez les crevettes et retirez la veine dorsale. Laissez les queues intactes.
2 Mélangez les crevettes, le jus de citron vert, l'huile d'olive et l'ail dans un saladier.
3 Coupez les ciboules en tronçons de 4 cm. Enfilez les crevettes et les ciboules sur 12 brochettes.
4 Faites cuire les brochettes sur un gril en fonte chaud et huilé, sous le gril du four ou au barbecue, jusqu'à coloration des crevettes. Servez-les accompagnées de quartiers de citron vert.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 5,9 g de lipides (dont 0,9 g d'acides gras saturés) ; 233 kcal ; 2 g de glucides ; 41,9 g de protéines ; 1,4 g de fibres
note laissez tremper les brochettes en bambou dans de l'eau froide au moins 1 heure avant utilisation pour éviter qu'elles se fendent ou brûlent. Si vous utilisez des brochettes en métal, huilez-les au préalable pour que les crevettes ne collent pas.





Moules à la bière

1 kg de grosses moules
1 c. à s. d'huile d'olive
2 gousses d'ail pilées
1 gros oignon rouge (300 g) coupé en fines rondelles
2 piments rouges longs frais coupés en fines lamelles
375 ml de bière
2 c. à s. de sauce aux piments doux
1 botte de persil plat frais grossièrement haché
pain à l'ail
1 gros pain turc (430 g)
50 g de beurre fondu
2 gousses d'ail pilées
2 c. à s. de persil plat frais finement haché

1 Nettoyez les moules et ébarbez-les.
2 Préparez le pain à l'ail.
3 Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une poêle plate chaude. Faites revenir l'ail, l'oignon et les piments jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajoutez les moules et le mélange de bière et de sauce aux piments doux. Laissez cuire à couvert 5 minutes jusqu'à ce que les moules s'ouvrent (jetez celles qui restent fermées). Retirez du feu et parsemez de persil.
4 Servez les moules accompagnées du pain à l'ail.
pain à l'ail rompez le pain turc en deux horizontalement puis coupez chaque moitié en quatre, badigeonnez avec le beurre fondu préalablement mélangé à l'ail et au persil. Faites dorer le pain des deux côtés sur un gril en fonte huilé et chaud.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 19,7 g de lipides (dont 8,3 g d'acides gras saturés) ; 519 kcal ; 58,7 g de glucides ; 17,5 g de protéines ; 5,6 g de fibres
note utilisez une brosse dure pour nettoyer les moules sous l'eau froide.

Poisson au pesto de coriandre

4 steaks de poisson blanc de 200 g chacun
pesto de coriandre
½ botte de coriandre fraîche
2 c. à s. d'huile d'arachide
1 c. à s. de cacahuètes salées grillées
1 petit piment oiseau rouge frais émincé
2 c. à s. de jus de citron vert

1 Préparez le pesto de coriandre.
2 Badigeonnez le poisson de la moitié du pesto à la coriandre ; réservez le reste de pesto.
3 Faites cuire à votre convenance le poisson sur un gril en fonte chaud et huilé, sous le gril du four ou au barbecue.
4 Servez le poisson nappé du reste de pesto et, si vous le souhaitez, accompagnez-le d'un mélange de salade verte et de pousses de pois mange-tout.
pesto de coriandre mixez les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

prêt en 20 minutes
pour 4 personnes **par portion** 14,8 g de lipides (dont 3,2 g d'acides gras saturés) ; 304 kcal ; 0,4 g de glucides ; 41,7 g de protéines ; 0,6 g de fibres





Steaks de saumon, sauce à l'estragon et asperges grillées

800 g de pommes de terre coupées en rondelles épaisses
500 g d'asperges parées
4 filets de saumon de 200 g chacun
sauce à l'estragon
20 g de beurre
1 oignon moyen (150 g) finement haché
125 ml de vin blanc sec
300 ml de crème fraîche
2 c. à s. d'estragon frais finement haché

1 Préparez la sauce à l'estragon.
2 Pendant ce temps, faites cuire les pommes de terre à l'eau, à la vapeur ou au micro-ondes. Égouttez-les.
3 Passez les pommes de terre, les asperges et le poisson sur un gril en fonte chaud et huilé, sous le gril du four ou au barbecue.
4 Servez le poisson avec les pommes de terre, les asperges et la sauce.
sauce à l'estragon faites fondre le beurre dans une petite casserole. Faites cuire l'oignon en remuant jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez le vin et portez à ébullition. Baissez le feu, laissez mijoter sans couvrir jusqu'à ce que le liquide réduise de moitié. Ajoutez la crème fraîche et laissez mijoter 10 minutes sans couvrir jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Retirez du feu et parsemez d'estragon.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 51 g de lipides (dont 27,3 g d'acides gras saturés) ; 804 kcal ; 31,7 g de glucides ; 48 g de protéines ; 5 g de fibres

Vivaneaux croustillants et légumes sautés

½ c. à c. de sel de mer
1 c. à c. de grains de poivre noir écrasés
4 filets de vivaneau de 200 g chacun
1 c. à c. d'huile de sésame
1 gros oignon (200 g) coupé en quartiers fins
1 gousse d'ail pilée
1 cm de gingembre frais (5 g) râpé
1 c. à s. de haricots noirs salés, rincés et égouttés
1 poivron vert moyen (200 g) coupé en gros morceaux
1 poivron rouge moyen (200 g) coupé en gros morceaux
6 ciboules coupées en grosses tranches
100 g de haricots mange-tout
100 g de brocoli détaillé en bouquets
125 ml d'eau
60 ml de sauce aux huîtres
2 c. à s. de jus de citron
500 g de bok choy coupé en gros morceaux
80 g de germes de soja

1 Mélangez le sel et le poivre dans un petit bol puis frottez-en la peau de chaque filet de poisson. Faites cuire le poisson côté peau, sur un gril en fonte huilée, sous le gril du four ou au barbecue, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant. Retournez les filets et faites-les dorer sur l'autre face jusqu'à la cuisson désirée. Couvrez pour garder au chaud.
2 Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de sésame dans un wok. Faites revenir l'oignon, l'ail et le gingembre. Ajoutez les haricots noirs et faites-les sauter 1 minute. Versez les poivrons, les ciboules, les haricots mange-tout et le brocoli. Saisissez les légumes sans les laisser ramollir.
3 Versez l'eau, la sauce aux huîtres et le jus de citron puis remuez pour faire épaissir légèrement ce mélange. Ajoutez le bok choy et les germes de soja puis faites-les sauter pour les réchauffer. Servez le poisson sur un lit de légumes.

prêt en 25 minutes
pour 4 personnes **par portion** 5,3 g de lipides (dont 1,4 g d'acides gras saturés) ; 310 kcal ; 14,2 g de glucides ; 47,6 g de protéines ; 6,1 g de fibres





Poisson à la sauce tahini et salade d'aubergines

2 grosses aubergines (1 kg) coupées en lamelles épaisses
6 filets de poisson blanc sans arêtes (1,2 kg)
3 tomates moyennes (450 g), épépinées et coupées en rondelles épaisses
1 poivron rouge moyen (200 g), coupé en lamelles épaisses
½ botte de persil plat frais
4 branches d'origan frais
2 c. à s. d'huile d'olive
60 ml de jus de citron
2 c. à s. de pignons de pin grillés
sauce tahini
280 g de yaourt grec
125 ml de tahini
1 gousse d'ail pilée
50 g de noix grossièrement hachées
1 petit oignon rouge (100 g) grossièrement coupé
1 petit piment oiseau rouge frais grossièrement coupé
2 c. à s. de jus de citron
6 branches de coriandre fraîche finement hachée

1 Faites cuire les aubergines sur un gril en fonte chaud et huilé, sous le gril du four ou au barbecue, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2 Pendant ce temps, préparez la sauce tahini.
3 Faites cuire le poisson sur un gril en fonte huilé et chaud, sous le gril du four ou au barbecue.
4 Dans un grand saladier, mélangez les aubergines avec le reste des ingrédients.
5 Servez le poisson accompagné de la salade, de la sauce tahini et des quartiers de citron si vous le souhaitez.
sauce tahini mixez le yaourt, le tahini, l'ail, les noix, l'oignon, le piment et le jus de citron jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Incorporez la coriandre et mélangez.

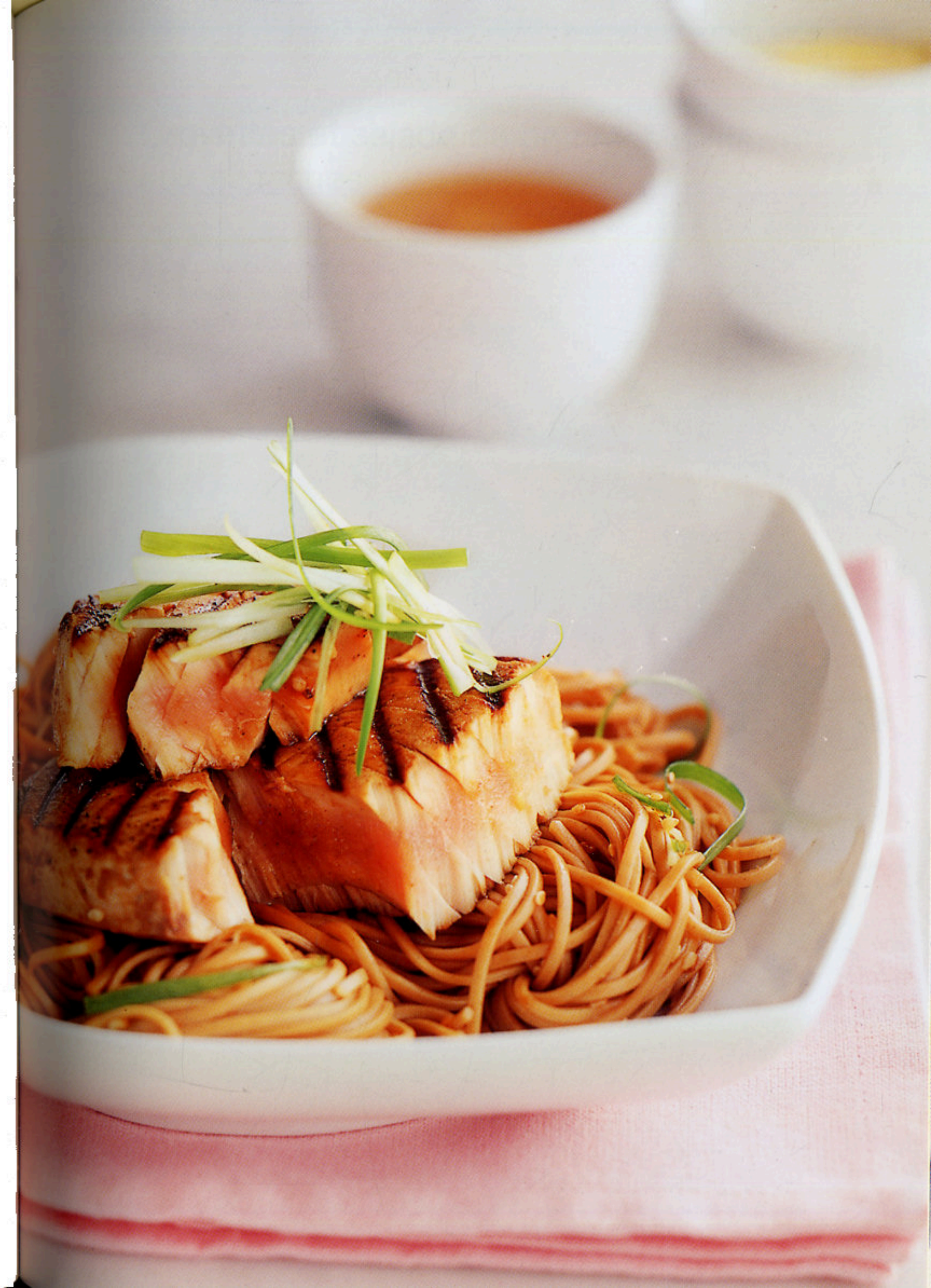
prêt en 30 minutes
pour 6 personnes **par portion** 36,3 g de lipides (dont 6,6 g d'acides gras saturés) ; 607 kcal ; 13,4 g de glucides ; 53,1 g de protéines ; 9,3 g de fibres

Thon grillé aux nouilles soba piquantes

4 steaks de thon de 200 g chacun
2 c. à s. de mirin
1 c. à s. de purée de tamarin
400 g de nouilles soba sèches
2 c. à s. de graines de sésame grillées
4 ciboules émincées
sauce
60 ml de tamari
1 c. à c. de pâte wasabi
2 c. à c. d'huile de sésame
2 c. à s. de jus de citron vert

1 Mélangez le thon, le mirin et la purée de tamarin dans un saladier.
2 Faites cuire les nouilles dans une grande casserole d'eau bouillante sans couvrir. Égouttez-les. Rincez-les sous l'eau froide puis égouttez-les de nouveau.
3 Faites cuire les steaks de thon sur un gril en fonte huilé et préchauffé, sous le gril du four ou au barbecue.
4 Préparez la sauce.
5 Mettez les nouilles dans un saladier, versez la sauce, ajoutez les graines de sésame et les ciboules (réservez-en 1 cuillerée à soupe). Mélangez.
6 Répartissez les nouilles dans les assiettes. Posez les steaks de thon dessus et décorez avec le restant de ciboules.
sauce mélangez tous les ingrédients dans un shaker pour sauce à salade, fermez puis secouez.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 18 g de lipides (dont 5,5 g d'acides gras saturés) ; 715 kcal ; 69,9 g de glucides ; 63,7 g de protéines ; 4,2 g de fibres





Crevettes et salade de pommes de terre aux pistaches

1 kg de grosses crevettes crues
2 c. à c. de cumin en poudre
2 c. à c. de coriandre en poudre
1 c. à c. de paprika fort
1 gousse d'ail pilée
1 citron vert coupé en quartiers
salade de pommes de terre aux pistaches
700 g de petites pommes de terre nouvelles coupées en deux
150 g de pistaches décortiquées grillées, grossièrement concassées
60 ml de jus de citron vert
2 c. à s. d'huile d'olive
4 ciboules émincées
1 oignon rouge moyen (170 g) coupé en petits dés

1 Décortiquez les crevettes et retirez la veine dorsale. Laissez les queues intactes.
2 Mélangez les crevettes, le cumin, la coriandre, le paprika et l'ail dans un saladier.
3 Préparez la salade de pommes de terre aux pistaches.
4 Pendant ce temps, faites cuire les crevettes, en plusieurs fois, sur un gril en fonte chaud et huilé, sous le gril du four ou au barbecue, jusqu'à coloration. Ajoutez le citron vert sur le gril et laissez jusqu'à ce que les crevettes soient cuites à votre goût.
5 Servez les crevettes et les quartiers de citron vert accompagnés de la salade de pommes de terre aux pistaches.
salade de pommes de terre aux pistaches faites cuire les pommes de terre à l'eau, à la vapeur ou au micro-ondes, puis égouttez-les. Placez les pommes de terre dans un grand saladier avec le reste des ingrédients ; mélangez délicatement.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 28 g de lipides (dont 3,4 g d'acides gras saturés) ; 549 kcal ; 31,8 g de glucides ; 38,6 g de protéines ; 7,8 g de fibres

Poisson et salade de maïs grillé

4 filets de poisson blanc de 200 g chacun
2 c. à s. de sauce soja
salade de maïs grillé
2 épis de maïs (500 g)
250 g de tomates cerises coupées en deux
1 petit oignon rouge (100 g) émincé
1 petit piment rouge oiseau émincé
2 avocats moyens (500 g) coupés en gros morceaux
6 branches de coriandre fraîche
80 ml de jus de citron vert
1 gousse d'ail pilée
1 c. à s. d'huile d'olive

1 Préparez la salade de maïs grillé.
2 Arrosez les filets de poisson de sauce soja. Faites-les cuire sur un gril en fonte huilé et préchauffé, sous le gril du four ou au barbecue.
3 Servez le poisson avec la salade de maïs grillé.
salade de maïs grillé faites cuire le maïs sur un gril en fonte huilé et préchauffé, sous le gril du four ou au barbecue, puis laissez-le refroidir 10 minutes. À l'aide d'un couteau, détachez les grains puis mélangez-les avec les autres ingrédients.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 30 g de lipides (dont 5,2 g d'acides gras saturés) ; 497 kcal ; 18,7 g de glucides ; 41,9 g de protéines ; 6,9 g de fibres





Espadon à la sauce thaïe

4 filets d'espadon de 200 g chacun
sauce thaïe
80 ml de sauce aux piments doux
125 ml de jus de citron vert
1 c. à s. de nuoc-mâm
2 c. à c. de citronnelle finement hachée
2 c. à s. de coriandre fraîche finement hachée
½ botte de menthe fraîche
1 cm de gingembre frais (5 g) râpé

1 Préparez la sauce thaïe.
2 Faites cuire le poisson sur un gril en fonte huilé et préchauffé, sous le gril du four ou au barbecue.
3 Servez le poisson nappé de sauce thaïe avec du mesclun et des quartiers de citron si vous le souhaitez.
sauce thaïe mettez tous les ingrédients dans un shaker pour sauce à salade, fermez puis secouez.

prêt en 15 minutes
pour 4 personnes **par portion** 5,1 g de lipides (dont 1,5 g d'acides gras saturés) ; 238 kcal ; 5 g de glucides ; 41,9 g de protéines ; 1,6 g de fibres
note vous pouvez remplacer l'espadon par un autre poisson blanc à chair ferme.

Thon grillé et salade aux œufs

75 g de mayonnaise
2 c. à c. de petites câpres égouttées
1 c. à s. de cornichons égouttés et émincés
1 c. à s. de jus de citron
4 steaks de thon de 200 g chacun
2 c. à s. d'huile d'olive
4 œufs durs coupés en quatre
jeunes pousses de cresson frais

1 Mélangez la mayonnaise dans un petit bol avec les câpres, les cornichons et le jus de citron.
2 Badigeonnez le thon d'huile d'olive. Faites-le cuire à votre goût sur un gril en fonte chaud et huilé, sous le gril du four ou au barbecue.
3 Servez le thon recouvert des œufs et de la préparation à base de mayonnaise puis parsemez de brins de cresson.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 31,9 g de lipides (dont 8,2 g d'acides gras saturés) ; 53 kcal ; 6 g de glucides ; 57,2 g de protéines ; 0,4 g de fibres





Brochettes de poisson marocaines, couscous aux amandes et au citron

½ botte de coriandre fraîche hachée
2 gousses d'ail pilées
2 c. à s. d'huile d'olive
2 petits piments rouges oiseau finement émincés
60 ml de jus de citron
800 g de filets de poisson blanc coupés en morceaux de 3 cm
375 ml de bouillon de poulet
300 g de couscous
½ botte de coriandre effeuillée
1 c. à s. de citron confit haché
35 g d'amandes effilées grillées

1 Mélangez la coriandre hachée, l'ail, l'huile d'olive, les piments et le jus de citron dans un bol.
2 Enrobez les morceaux de poisson avec la moitié de ce mélange dans un grand saladier, puis enfilez-les sur les brochettes.
3 Dans une casserole, portez le bouillon de poulet à ébullition. Hors du feu, versez le couscous dans le bouillon et couvrez. Laissez reposer 5 minutes pour que tout le bouillon soit absorbé. Ajoutez le mélange à la coriandre restant, les feuilles de coriandre, le citron confit et les amandes. Mélangez.
4 Pendant ce temps, faites cuire les brochettes sur un gril en fonte huilé et préchauffé, sous le gril du four ou au barbecue. Servez les brochettes de poisson avec le couscous.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 16 g de lipides (dont 2,2 g d'acides gras saturés) ; 572 kcal ; 59,2 g de glucides ; 46,6 g de protéines ; 2,6 g de fibres
note il vous faut des brochettes en bambou de 25 cm ; faites-les tremper dans de l'eau froide 1 heure avant la cuisson pour éviter qu'elles se fendent ou brûlent.

Saumon grillé et salsa mangue ananas

4 darnes de saumon de 200 g chacune
salsa mangue ananas
2 petites mangues (600 g) coupées en morceaux
1 petit ananas (800 g) coupé en morceaux
2 c. à s. de menthe fraîche hachée
2 c. à s. de coriandre fraîche hachée
2 petits piments rouges oiseau émincés
2 ciboules émincées
2 c. à s. de jus de citron vert
1 c. à s. d'huile d'olive

1 Préparez la salsa mangue ananas.
2 Faites cuire le saumon sur un gril en fonte huilé et préchauffé, sous le gril du four ou au barbecue. Servez avec la salsa mangue ananas.
salsa mangue ananas mélangez tous les ingrédients dans un saladier.

prêt en 20 minutes
pour 4 personnes **par portion** 16,3 g de lipides (dont 3,2 g d'acides gras saturés) ; 379 kcal ; 22,3 g de glucides ; 33,6 g de protéines ; 4,1 g de fibres





Filets de vivaneau et salade de fenouil et d'oignon

4 filets de vivaneau de 200 g chacun
1 oignon rouge moyen (170 g) émincé
4 ciboules émincées
1 gros bulbe de fenouil (550 g) paré et émincé
2 bâtons de céleri (200 g) parés et émincés
1 botte de persil effeuillé

sauce

80 ml de jus d'orange
60 ml d'huile d'olive
2 gousses d'ail pilées
1 c. à c. de sambal oelek

1 Préparez la sauce.
2 Faites cuire les filets de poisson sur un gril en fonte huilé et préchauffé, sous le gril du four ou au barbecue.
3 Mélangez l'oignon, les ciboules, le fenouil, le céleri et le persil dans un saladier avec la moitié de la sauce.
4 Servez le poisson sur la salade de fenouil, puis nappez de sauce restante.

prêt en 25 minutes
pour 4 personnes **par portion** 18,3 g de lipides (dont 3,3 g d'acides gras saturés) ; 378 kcal ; 8 g de glucides ; 43 g de protéines ; 4,5 g de fibres

Truite de mer aux saveurs asiatiques

1 c. à s. de haricots noirs salés, rincés et égouttés
1 gousse d'ail pilée
3 cm de gingembre frais (15 g) râpé
1 c. à c. de flocons de piment séché
80 ml de sauce soja
6 ciboules coupées en fines lamelles
4 truites arc-en-ciel entières (2 kg)
400 g de champignons shiitake frais
2 c. à s. de jus de citron

1 Écrasez les haricots dans un petit bol. Ajoutez l'ail, le gingembre, les flocons de piment séché, la moitié de la sauce soja et la moitié des ciboules. Mélangez délicatement.
2 Posez chaque truite sur un morceau de papier d'aluminium huilé, assez grand pour la recouvrir complètement. Mettez un quart du mélange aux haricots à l'intérieur de chaque poisson et enveloppez-le du papier d'aluminium en serrant bien. Faites-les cuire à votre goût sur un gril en fonte chaud et huilé, sous le gril du four ou au barbecue.
3 Pendant ce temps, faites cuire les champignons dans une poêle chaude et huilée sans couvrir. Versez la sauce soja restante.
4 Servez les champignons avec le poisson, arrosé de jus de citron et parsemé du reste des ciboules.

prêt en 25 minutes
pour 4 personnes **par portion** 10,5 g de lipides (dont 2,5 g d'acides gras saturés) ; 342 kcal ; 5,1 g de glucides ; 54,6 g de protéines ; 2,9 g de fibres





Poisson cajun au citron vert

4 darnes de poisson de votre choix de 250 g chacun
2 c. à c. de cumin en poudre
2 c. à c. de coriandre en poudre
2 c. à c. de paprika doux
2 c. à c. de moutarde en poudre
2 c. à c. d'oignons en poudre
½ c. à c. d'ail en poudre
¼ de c. à c. de piment de Cayenne
2 c. à c. de graines de fenouil
2 citrons verts coupés en fines rondelles

1 Enrobez les filets de poisson de toutes les épices.
2 Faites cuire le poisson sur un gril en fonte huilé et préchauffé, sous le gril du four ou au barbecue.
3 Sur un gril en fonte, faites griller les rondelles de citron vert des deux côtés.
4 Répartissez les filets de poisson dans les assiettes. Servez avec les rondelles de citron vert grillées.

prêt en 15 minutes
pour 4 personnes **par portion** 4,5 g de lipides (dont 1,4 g d'acides gras saturés) ; 208 kcal ; 0,3 g de glucides ; 41 g de protéines ; 0,5 g de fibres

Poisson aux épinards et skordalia

2 pommes de terre moyennes (400 g) coupées en gros morceaux
3 gousses d'ail pilées
2 tranches de pain de mie rassis
80 ml d'huile d'olive
1 c. à s. de jus de citron
1 c. à s. de vinaigre de vin blanc
95 g de yaourt
1 c. à c. de menthe fraîche hachée
2 c. à c. de jus de citron supplémentaire
4 filets de poisson blanc de 200 g chacun
2 c. à c. d'huile d'olive supplémentaire
400 g de pousses d'épinards

1 Faites cuire les pommes de terre à l'eau, à la vapeur ou au micro-ondes puis égouttez-les. Réduisez-les en purée avec l'ail.
2 Retirez la croûte des tranches de pain. Trempez le pain dans un petit bol d'eau froide puis égouttez-le. Pressez-le bien entre les mains pour retirer toute l'eau. Ajoutez le pain à la purée de pommes de terre puis mixez avec un batteur électrique. Incorporez progressivement l'huile d'olive, le jus de citron et le vinaigre.
3 Mélangez le yaourt, la menthe et le jus de citron supplémentaire dans un bol.
4 Faites cuire les filets de poisson sur un gril en fonte huilé et préchauffé, sous le gril du four ou au barbecue. Couvrez-les pour les garder au chaud.
5 Faites chauffer l'huile d'olive supplémentaire dans une sauteuse. Faites cuire les épinards jusqu'à ce qu'ils soient tout juste flétris.
6 Répartissez la skordalia dans les assiettes. Posez le poisson dessus, puis les épinards et un peu de yaourt à la menthe.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 5,6 g de lipides (dont 1 g d'acides gras saturés) ; 112 kcal ; 4,6 g de glucides ; 10,2 g de protéines ; 1,2 g de fibres
note la skordalia est un dip grec acidulé, préparé avec de la purée de pommes de terre et de la chapelure. Elle peut être servie avec de la viande, du poulet ou du poisson grillés, mais aussi avec des crudités.





Salade de calamars et de piments grillés

1 kg de petits calamars entiers
60 ml d'huile d'olive
2 c. à c. de sel de mer
4 piments rouges moyens, finement coupés
2 gousses d'ail finement hachées
2 c. à s. d'origan frais finement haché
350 g de petites tomates grappe roma coupées en deux
1 botte de menthe fraîche effeuillée
1 botte de persil plat frais effeuillé
100 g de pousses d'épinards
1 c. à s. de jus de citron
1 c. à s. d'huile d'olive vierge extra supplémentaire

1 Détachez la tête et les entrailles des calamars en tirant délicatement, puis retirez le cartilage transparent (plume) et jetez-le. Coupez les tentacules, juste en dessous des yeux. Ôtez le bec situé au centre des tentacules. Retirez la membrane du corps et des nageoires. Lavez le corps, les tentacules et les nageoires.
2 Placez un couteau à palette ou une spatule en bois à l'intérieur du corps des calamars (ce qui évitera de couper sur toute la longueur). À l'aide d'un grand couteau, incisez le corps sur toute sa longueur tous les centimètres, sans couper jusqu'au bout, à la manière d'un accordéon. Faites de même avec le reste des calamars.
3 Mélangez les tubes, les tentacules, les nageoires, l'huile d'olive, le sel, les piments, l'ail et l'origan dans un saladier moyen.
4 Faites cuire les calamars sur un gril en fonte chaud et huilé, sous le gril du four ou au barbecue.
5 Disposez sur des assiettes les tomates, la menthe, le persil, les épinards et les calamars. Arrosez du mélange de jus de citron et d'huile d'olive supplémentaire.

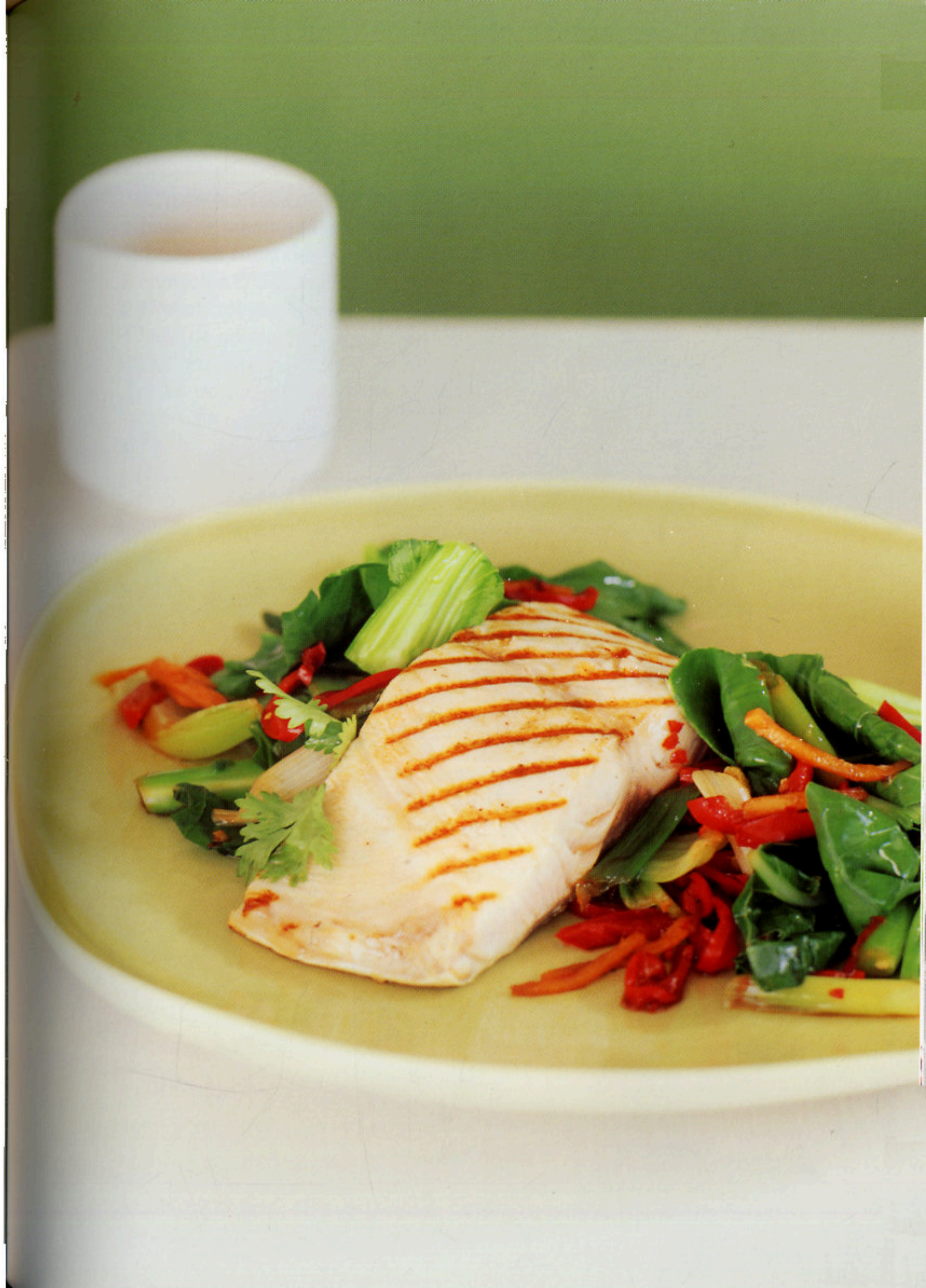
prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 19,8 g de lipides (dont 3 g d'acides gras saturés) ; 270 kcal ; 2,4 g de glucides ; 19,8 g de protéines ; 2,6 g de fibres

Poisson grillé avec légumes sautés au tamarin

2 c. à c. d'huile d'arachide
5 cm de gingembre frais (25 g) coupé en allumettes
2 gousses d'ail pilées
2 piments rouges longs frais, finement hachés
1 poivron rouge moyen (200 g) coupé en fines lamelles
60 ml de bouillon de poulet
2 c. à s. de sauce aux huîtres
1 c. à s. de nuoc-mâm
2 c. à s. de sucre de palme râpé
1 c. à s. de purée de tamarin
250 g de petits bok choy grossièrement coupés
280 g de brocolis chinois grossièrement coupés
8 ciboules coupées en tronçons de 3 cm
1 botte de coriandre fraîche effeuillée
4 steaks de poisson blanc de 200 g chacun

1 Faites chauffer l'huile dans un wok. Faites revenir le gingembre, l'ail et les piments jusqu'à ce qu'ils embaument. Ajoutez le poivron et faites-le sauter jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez le bouillon de poulet, la sauce aux huîtres, le nuoc-mâm, le sucre de palme et la purée de tamarin. Portez à ébullition. Laissez bouillir 1 minute puis ajoutez les bok choy, les brocolis chinois et les ciboules. Faites revenir jusqu'à ce que les légumes soient légèrement flétris. Retirez du feu et incorporez la coriandre tout en remuant.
2 Pendant ce temps, faites cuire le poisson à votre goût sur un gril en fonte chaud et huilé, sous le gril du four ou au barbecue.
3 Servez le poisson avec les légumes sautés.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 7,3 g de lipides (dont 1,9 g d'acides gras saturés) ; 310 kcal ; 14,2 g de glucides ; 44,6 g de protéines ; 3,4 g de fibres





Poisson et salade thaïe

100 g de pousses de pois mange-tout parées
1 botte de menthe fraîche effeuillée
½ botte de coriandre fraîche effeuillée
3 échalotes (75 g) émincées
2 piments rouges longs émincés
4 filets de poisson blanc de 200 g chacun
80 ml de jus de citron vert
2 c. à s. de sucre de palme râpé
1 c. à s. de nuoc-mâm

1 Mélangez les pousses de pois mange-tout, la menthe, la coriandre, les échalotes et les piments dans un saladier.
2 Faites cuire le poisson sur un gril en fonte huilé et préchauffé, sous le gril du four ou au barbecue.
3 Mélangez le jus de citron vert, le sucre de palme et le nuoc-mâm dans un bol.
4 Servez le poisson avec la salade nappée de sauce.

prêt en 25 minutes
pour 4 personnes **par portion** 1,6 g de lipides (dont 0,3 g d'acides gras saturés) ; 217 kcal ; 13 g de glucides ; 36,8 g de protéines ; 2,6 g de fibres

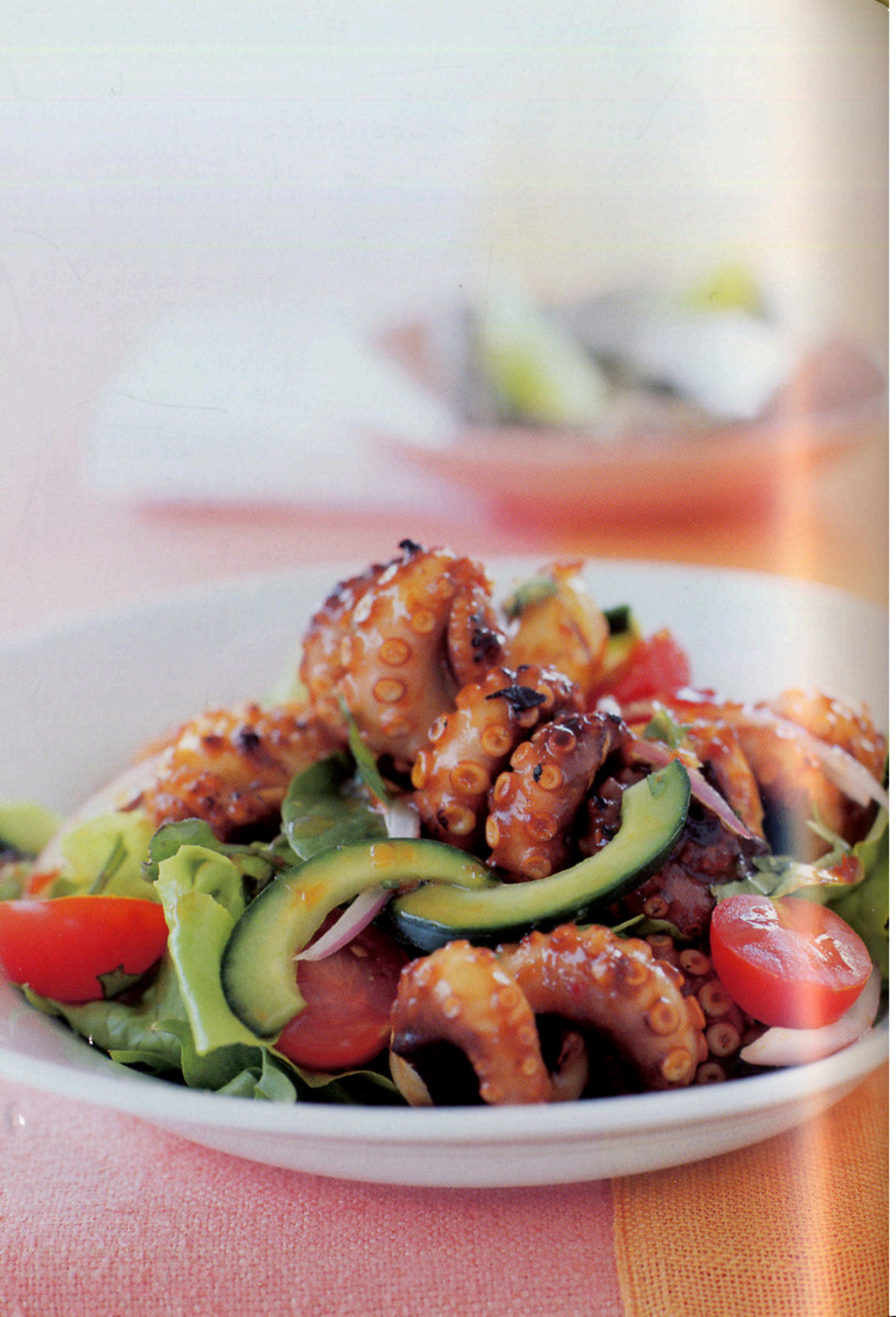
Salade de crevettes, poivron et topinambours

1 kg de grosses crevettes crues
4 gousses d'ail pilées
1 petit piment oiseau rouge frais, finement haché
2 c. à s. d'huile d'olive
500 g de petits topinambours
1 poivron rouge moyen (200 g)
100 g de jeunes pousses de roquette
sauce aux câpres
60 ml de jus de citron
2 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à s. de câpres égouttées, rincées et finement hachées
1 c. à c. de moutarde de Dijon

1 Décortiquez les crevettes et retirez la veine dorsale. Laissez les queues intactes. Mélangez les crevettes avec l'ail, le piment et la moitié de l'huile d'olive dans un grand saladier.
2 Préparez la sauce aux câpres.
3 Brossez les topinambours sous l'eau. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur puis mélangez-les avec l'huile restante dans un autre saladier. Faites-les cuire sur un gril en fonte chaud et huilé, sous le gril du four ou au barbecue, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4 Pendant ce temps, coupez le poivron en quatre. Enlevez les pépins et les membranes, puis faites-le cuire sans couvrir sur un gril en fonte chaud et huilé, sous le gril du four ou au barbecue, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Coupez les morceaux en tranches épaisses.
5 Faites cuire les crevettes en plusieurs fois sur un gril en fonte chaud et huilé (ou sous le gril du four ou au barbecue) jusqu'à coloration.
6 Placez les crevettes, les topinambours et le poivron dans un grand saladier avec la roquette et la sauce aux câpres. Mélangez délicatement.
sauce aux câpres mettez les ingrédients dans un shaker pour sauce à salade, fermez puis secouez.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 19,4 g de lipides (dont 2,7 g d'acides gras saturés) ; 321 kcal ; 5,8 g de glucides ; 29,1 g de protéines ; 3,7 g de fibres





Salade de petits poulpes grillés

750 g de petits poulpes nettoyés
1 gousse d'ail pilée
1 cm de gingembre frais (5 g) râpé
2 c. à c. de xérès sec
1 c. à c. de sucre roux
1 c. à c. de vinaigre de malt
½ c. à c. d'huile de sésame
2 c. à c. de kecap manis
2 c. à c. de sauce aux piments doux
60 ml de sauce tomate
250 g de tomates cerises coupées en deux
1 petit oignon rouge (100 g) émincé
150 g de mesclun
2 concombres libanais (260 g) épépinés et émincés
½ botte de coriandre fraîche hachée
sauce
60 ml de sauce aux piments doux
1 c. à s. de sauce soja claire
1 gousse d'ail pilée
1 c. à s. de jus de citron vert

1 Mélangez les poulpes avec l'ail, le gingembre, le xérès, le sucre, le vinaigre, l'huile de sésame, le kecap manis, la sauce aux piments doux et la sauce tomate.
2 Préparez la sauce.
3 Faites cuire les poulpes sur un gril en fonte huilé et préchauffé, sous le gril du four ou au barbecue.
4 Mélangez les poulpes grillés avec les tomates cerises, l'oignon, le mesclun, les concombres, la coriandre et la sauce.
sauce mélangez tous les ingrédients dans un shaker pour sauce à salade, fermez puis secouez.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 2,7 g de lipides (dont 0,2 g d'acides gras saturés) ; 224 kcal ; 13,6 g de glucides ; 33,1 g de protéines ; 4,2 g de fibres
note si vous ne trouvez pas de petits poulpes nettoyés, achetez 1 kg de petits poulpes entiers. Enlevez les têtes et les becs de chaque poulpe puis coupez-les en deux.

Merlan aux feuilles de vigne

16 feuilles de vigne en saumure
16 filets de merlan (1,2 kg)
poivre noir fraîchement moulu
60 ml d'huile d'olive vierge extra
2 aubergines moyennes (600 g) coupées en lamelles
8 piments banane verts
8 piments banane jaunes

1 Rincez les feuilles de vigne, égouttez-les et séchez-les. Saupoudrez le poisson de poivre. Enveloppez le centre de chaque filet de poisson dans une feuille de vigne en laissant ses extrémités à l'air libre. Arrosez le poisson d'huile d'olive des deux côtés.
2 Badigeonnez les aubergines avec le reste de l'huile d'olive. Faites cuire à votre convenance les aubergines et les piments sur un gril en fonte chaud et huilé, sous le gril du four ou au barbecue.
3 Faites cuire à votre goût le poisson sur un gril en fonte chaud et huilé, sous le gril du four ou au barbecue. Servez le poisson accompagné des légumes grillés.

prêt en 35 minutes
pour 8 personnes **par portion** 8,5 g de lipides (dont 1,3 g d'acides gras saturés) ; 241 kcal ; 6,3 g de glucides ; 32,4 g de protéines ; 4,9 g de fibres





plats sautés

Bouillon de moules à la sauce aux haricots noirs

200 g de riz au jasmin
1 kg de petites moules
250 ml d'eau
80 ml de sauce aux haricots noirs
2 gros piments rouges frais coupés en fines lamelles
4 ciboules coupées en fines lamelles

1 Faites cuire le riz dans une grande casserole d'eau bouillante. Ensuite, couvrez-le pour le garder chaud.
2 Pendant ce temps, lavez les moules et ébarbez-les.
3 Dans une grande casserole, portez à ébullition l'eau, la sauce aux haricots noirs et les piments.
4 Ajoutez les moules. Faites-les cuire à couvert 3 minutes jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent (jetez celles qui restent fermées). Parsemez de ciboules.
5 Servez le riz dans des bols, ajoutez les moules et arrosez de bouillon.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 0,9 g de lipides (dont 0,2 g d'acides gras saturés) ; 126 kcal ; 23,4 g de glucides ; 5,2 g de protéines ; 0,6 g de fibres
note utilisez une brosse dure pour nettoyer les moules sous l'eau froide.





Crabes au piment

4 petits crabes (1,5 kg)
1 c. à s. d'huile d'arachide
2 petits piments oiseau rouges frais, finement coupés
4 cm de gingembre frais (20 g) râpé
2 gousses d'ail pilées
2 c. à c. de nuoc-mâm
1 c. à s. de sucre roux
60 ml de jus de citron vert
60 ml de vinaigre de riz
60 ml de bouillon de poisson
3 ciboules coupées en lamelles épaisses
½ botte de coriandre fraîche effeuillée

1 En tenant le crabe bien fermement, glissez un couteau tranchant sous l'avant de la carapace supérieure, soulevez-la en faisant levier et jetez-la. Enlevez les branchies puis rincez bien le crabe sous l'eau froide. Coupez-le en quatre avec un couperet ou un couteau aiguisé.
2 Faites chauffer l'huile dans un wok, puis mettez-y les piments, le gingembre, l'ail, le nuoc-mâm, le sucre, le jus de citron vert, le vinaigre et le bouillon de poisson en remuant jusqu'à ce que le sucre soit dissous.
3 Ajoutez le crabe. Faites-le cuire 15 minutes sans couvrir jusqu'à coloration. Ajoutez les ciboules et la coriandre.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 5,8 g de lipides (dont 1 g d'acides gras saturés) ; 174 kcal ; 6,8 g de glucides ; 23,1 g de protéines ; 0,9 g de fibres
note pour manger facilement le crabe, servez-vous d'une pince à crabe (semblable à un casse-noisettes).

Poulpes sautés au basilic thaï

1 kg de petits poulpes
2 c. à c. d'huile d'arachide
2 c. à c. d'huile de sésame
2 gousses d'ail pilées
2 petits piments rouges oiseau émincés
2 gros poivrons rouges (700 g) coupés en lamelles
6 ciboules coupées en tronçons de 2 cm
½ botte de basilic thaï effeuillé
60 ml de nuoc-mâm
65 g de sucre de palme râpé
1 c. à s. de kecap manis

1 Enlevez les têtes et les becs de chaque poulpe puis coupez-les en deux. Rincez-les sous l'eau froide puis égouttez-les.
2 Faites chauffer l'huile d'arachide dans un wok. Faites sauter les poulpes, par petite quantité. Couvrez-les pour les garder au chaud.
3 Faites chauffer l'huile de sésame dans le wok. Faites sauter l'ail, les piments et les poivrons. Remettez les poulpes dans le wok et ajoutez les ingrédients restants. Faites sauter le tout jusqu'à ce que les feuilles de basilic thaï flétrissent et que le sucre de palme soit dissous.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 6,7 g de lipides (dont 0,7 g d'acides gras saturés) ; 345 kcal ; 23,7 g de glucides ; 45,3 g de protéines ; 2,6 g de fibres





Fettucine à la crème de saumon et sauce à l'aneth

375 g de fettucine
120 g de crème aigre légère
2 c. à s. de jus de citron
415 g de saumon rouge en boîte, égoutté
1 petit oignon rouge (100 g) coupé en fines rondelles
½ botte d'aneth frais
2 c. à s. de petites câpres égouttées
1 c. à s. de zeste de citron râpé

1 Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante sans couvrir. Égouttez-les ensuite.
2 Pendant ce temps, battez la crème aigre et le jus de citron dans un petit bol. Émiettez le saumon.
3 Mélangez les pâtes chaudes avec la préparation à la crème aigre, le saumon, l'oignon, l'aneth et les câpres jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés. Parsemez de zeste de citron avant de servir.

prêt en 20 minutes
pour 4 personnes **par portion** 17,5 g de lipides (dont 7 g d'acides gras saturés) ; 572 kcal ; 69,5 g de glucides ; 32 g de protéines ; 3 g de fibres

Gambas sautées au tamarin et au bok choy

1 kg de gambas crues moyennes
2 c. à s. d'huile d'arachide
4 ciboules émincées
4 gousses d'ail émincées
1 c. à c. de fécule de maïs
125 ml de bouillon de légumes
2 c. à s. de sauce aux huîtres
1 c. à s. de purée de tamarin
1 c. à c. de sambal oelek
2 c. à c. d'huile de sésame
1 c. à s. de jus de citron vert
1 c. à s. de sucre roux
350 g de potimarron coupé en gros morceaux
300 g de pois gourmands écossés
800 g de bok choy coupé en gros morceaux

1 Décortiquez les gambas et retirez le fil noir en laissant les queues intactes.
2 Faites chauffer la moitié de l'huile d'arachide dans un wok. Faites revenir les ciboules et l'ail séparément. Égouttez-les ensuite sur du papier absorbant.
3 Mélangez la fécule de maïs et le bouillon de légumes dans un petit bol. Versez-y la sauce aux huîtres, le tamarin, le sambal oelek, l'huile de sésame, le jus de citron vert et le sucre.
4 Faites chauffer le reste de l'huile d'arachide dans un wok. Procédez en plusieurs tournées pour faire sauter les gambas. Arrêtez la cuisson dès qu'elles changent de couleur et qu'elles sont presque cuites.
5 Faites sauter le potimarron dans un wok sans le laisser ramollir. Ajoutez le mélange à la fécule de maïs et poursuivez la cuisson à feu vif jusqu'à ce que la sauce bouillonne et épaississe légèrement.
6 Versez les gambas, les pois gourmands et le bok choy dans le wok. Faites-les sauter jusqu'à ce que le bok choy commence tout juste à flétrir et que les gambas soient cuites à point.
7 Servez ce plat accompagné de riz au jasmin cuit à la vapeur, si vous le souhaitez, et parsemez de ciboules et d'ail.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 13,3 g de lipides (dont 2,2 d'acides gras saturés) ; 333 kcal ; 16,2 g de glucides ; 33,5 g de protéines ; 7,2 g de fibres





Truite saumonée croustillante et linguine

375 g de linguine
60 ml d'huile végétale
½ botte de sauge fraîche effeuillée
50 g de câpres, égouttées et rincées
6 ciboules coupées en tronçons de 5 cm
4 filets de truite saumonée de 200 g chacun, avec la peau
80 ml de jus de citron
1 c. à s. de sauce aux piments doux
2 gousses d'ail pilées

1 Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante, sans couvrir.
2 Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Faites revenir la sauge, les câpres et les ciboules séparément jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
3 Faites cuire le poisson à votre convenance, côté peau vers le haut, sur un gril en fonte chaud et huilé jusqu'à ce qu'il soit croustillant des deux côtés.
4 Pendant ce temps, mettez les pâtes égouttées dans un grand saladier avec le jus de citron, la sauce aux piments, l'ail et la moitié de la sauge, la moitié des câpres et la moitié des ciboules. Mélangez délicatement.
5 Répartissez le mélange de pâtes sur des assiettes. Ajoutez le poisson dessus et parsemez avec le reste de sauge, de câpres et de ciboules.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 22,7 g de lipides (dont 3,8 g d'acides gras saturés) ; 685 kcal ; 67,3 g de glucides ; 49,9 g de protéines ; 4,1 g de fibres

Croquettes de crabe à l'américaine

340 g de chair de crabe en boîte, égouttée
1 œuf légèrement battu
6 ciboules coupées en fines rondelles
2 c. à s. de mayonnaise
1 c. à s. de moutarde de Dijon
70 g de chapelure fraîche
1 c. à s. de sauce Worcestershire
1 c. à s. de persil plat frais haché
¼ de c. à c. de paprika doux
25 g de chapelure toute prête
60 ml d'huile végétale

1 Mélangez le crabe, l'œuf, les ciboules, la mayonnaise, la moutarde, la chapelure fraîche, la sauce Worcestershire, le persil et le paprika dans un saladier. Formez 4 croquettes avec ce mélange, puis plongez-les dans la chapelure toute prête.
2 Faites chauffer l'huile dans une poêle. Faites cuire les croquettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 19,7 g de lipides (dont 2,7 g d'acides gras saturés) ; 319 kcal ; 20,6 g de glucides ; 12,2 g de protéines ; 1,6 g de fibres
note les croquettes de crabe auront une plus jolie forme si vous avez le temps de les mettre 1 heure au réfrigérateur avant de les cuire.





Espadon mariné au sumac et salade méditerranéenne

200 g de couscous
250 ml d'eau bouillante
1 c. à s. d'huile d'olive
2 c. à s. de sumac en poudre
1 c. à c. de sel
1 c. à c. de poivre noir concassé
4 pavés d'espadon de 200 g chacun
1 citron coupé en quatre

salade méditerranéenne
2 tomates moyennes (300 g), épépinées et concassées
2 poivrons rouges (400 g), grossièrement hachés
2 c. à s. d'olives noires dénoyautées et grossièrement hachées
2 c. à s. de petites câpres, rincées et égouttées
1 botte de persil plat frais grossièrement ciselé

1 Versez la semoule de couscous dans un récipient résistant à la chaleur. Versez ensuite l'eau bouillante, couvrez et laissez reposer 5 minutes, jusqu'à absorption complète du liquide. Aérez les graines à la fourchette puis incorporez l'huile d'olive.
2 Mélangez le sumac, le sel et le poivre dans un saladier, frottez les pavés de poisson de ce mélange puis faites-les cuire dans une grande poêle légèrement huilée. Ils doivent être saisis en surface et juste cuits au centre.
3 Préparez la salade méditerranéenne.
4 Servez le poisson accompagné de la salade méditerranéenne, de couscous et de quartiers de citron vert.
salade méditerranéenne mélangez tous les ingrédients dans un saladier.

prêt en 20 minutes
pour 4 personnes **par portion** 18,5 g de lipides (dont 1,9 g d'acides gras saturés) ; 278 kcal ; 19,9 g de glucides ; 5,6 g de protéines ; 7,5 g de fibres
note nous avons utilisé de l'espadon pour cette recette, mais vous pouvez le remplacer par un autre poisson blanc à chair ferme.

Gambas sautées à l'ail

1 kg de gambas crues
1 c. à c. de mélange haché de racines et de tiges de coriandre
2 c. à c. de graines de coriandre
1 c. à c. de grains de poivre vert
4 gousses d'ail coupées en quatre
2 c. à s. d'huile d'arachide
80 g de germes de soja
1 c. à s. de coriandre fraîche hachée
1 c. à s. d'échalotes frites
1 c. à s. d'ail frit
1 c. à s. de feuilles de coriandre fraîche

1 Décortiquez les gambas, ôtez la veine dorsale, mais laissez les queues intactes.
2 Écrasez au mortier le mélange de racines et de tiges de coriandre, les graines de coriandre et de poivre vert jusqu'à obtenir une pâte.
3 Enrobez les gambas de la pâte obtenue dans un saladier, puis ajoutez la moitié de l'huile. Couvrez et placez 10 minutes au réfrigérateur.
4 Faites chauffer l'huile restante dans un wok. Faites sauter les gambas, par petite quantité, jusqu'à ce qu'elles changent de couleur. Retirez-les du wok. Faites sauter les germes de soja et la coriandre hachée. Servez les gambas avec les germes de soja, parsemez d'échalotes, d'ail frits et de feuilles de coriandre fraîche.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 10,2 g de lipides (dont 1,8 g d'acides gras saturés) ; 203 kcal ; 0,8 g de glucides ; 26,5 g de protéines ; 1,2 g de fibres
note vous trouverez les échalotes et l'ail frit dans les épiceries asiatiques.





Darnes de poisson et beurre au pesto

80 g de beurre ramolli
2 c. à s. de pesto au basilic prêt à l'emploi
¼ de c. à c. de poivre noir moulu
1 c. à c. de zeste de citron râpé
4 darnes de poisson blanc de 200 g chacune
100 g de pousses d'épinards

1 Dans un robot, mixez le beurre, le pesto, le poivre et le zeste de citron jusqu'à obtenir une pâte homogène.
2 Faites cuire les darnes de poisson dans une grande poêle jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés. Retirez-les de la poêle.
3 Faites fondre le beurre au pesto dans la même poêle. Remettez-y les darnes de poisson et enrobez-les de beurre fondu.
4 Servez le poisson avec les épinards.

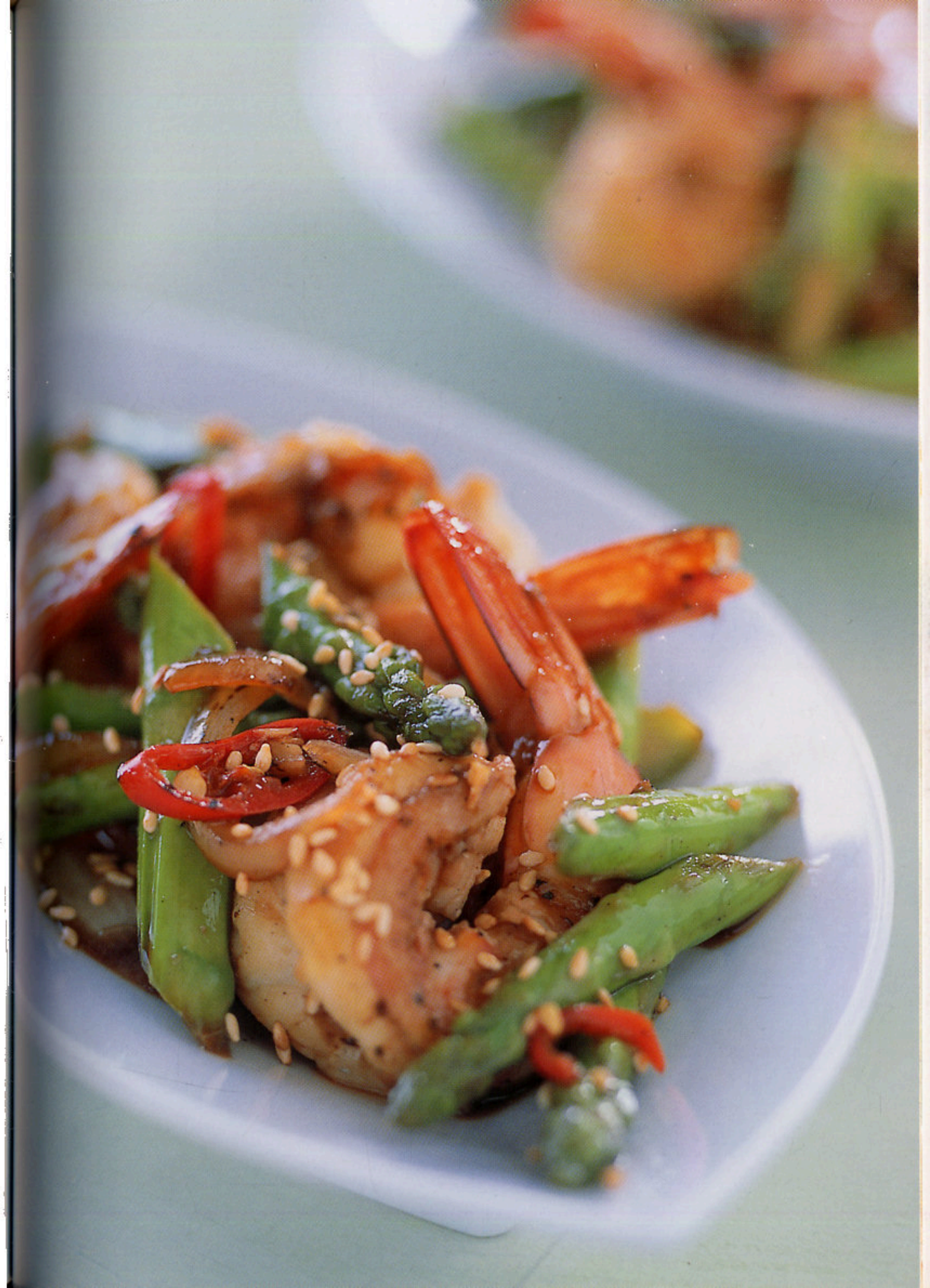
prêt en 20 minutes
pour 4 personnes **par portion** 24,9 g de lipides (dont 13,4 g d'acides gras saturés) ; 365 kcal ; 0,4 g de glucides ; 35 g de protéines ; 1 g de fibres

Crevettes sautées aux asperges et au sésame

1 kg de grosses crevettes crues
2 c. à c. de graines de sésame
1 c. à s. d'huile d'arachide
1 cm de gingembre frais (5 g) râpé
2 gousses d'ail pilées
1 oignon moyen (150 g) coupé en fines rondelles
300 g d'asperges parées et coupées
1 gros piment rouge frais, coupé en fines lamelles
2 c. à s. de vin de riz
60 ml de sauce soja
2 c. à c. d'huile de sésame
2 c. à c. de sucre roux

1 Décortiquez les crevettes et retirez la veine dorsale. Laissez les queues intactes.
2 Faites griller les graines de sésame à sec dans un wok chaud, en remuant, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées et odorantes. Retirez-les du wok.
3 Faites chauffer la moitié de l'huile d'arachide dans le wok. Faites revenir le gingembre, l'ail et l'oignon jusqu'à ce que le mélange embaume. Ajoutez les asperges et faites-les revenir jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Sortez le tout du wok.
4 Faites chauffer le reste de l'huile dans le wok. Faites revenir les crevettes, en plusieurs fois, jusqu'à coloration. Remettez le mélange aux asperges dans le wok ainsi que toutes les crevettes, le piment et le reste des ingrédients préalablement mélangés. Faites revenir jusqu'à ce que le tout soit chaud. Parsemez de graines de sésame avant de servir.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 10 g de lipides (dont 1,6 g d'acides gras saturés) ; 237 kcal ; 5,4 g de glucides ; 28,3 g de protéines ; 1,6 g de fibres





Poisson à la crème de coco épicée

2 c. à c. d'huile d'arachide
2 gousses d'ail pilées
1 cm de gingembre frais (5 g) râpé
20 g de curcuma frais râpé
2 petits piments rouges oiseau émincés
375 ml de bouillon de poisson
400 ml de crème de coco en boîte
4 cm de galanga (20 g) coupé en deux
10 cm de tige de citronnelle (20 g) coupée en tronçons de 2 cm
4 filets de poisson blanc de 200 g chacun
2 c. à s. de nuoc-mâm
2 ciboules émincées

1 Faites chauffer l'huile dans un wok. Faites sauter l'ail, le gingembre, le curcuma et les piments jusqu'à ce que les parfums se libèrent. Ajoutez le bouillon de poisson, la crème de coco, la galanga et la citronnelle puis portez à ébullition. Ajoutez le poisson, baissez le feu, couvrez puis laissez mijoter jusqu'à ce que le poisson soit cuit.
2 À l'aide d'une écumoire, retirez le poisson du wok, placez-le dans un plat de service et couvrez-le pour le garder au chaud.
3 Jetez le galanga et la citronnelle. Portez le liquide à ébullition et laissez bouillir 5 minutes. Retirez du feu et ajoutez le nuoc-mâm et les ciboules. Filtrez la sauce dans le plat de service.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 27,7 g de lipides (dont 0,8 g d'acides gras saturés) ; 219 kcal ; 26,3 g de glucides ; 15,3 g de protéines ; 11,2 g de fibres

Crevettes au curry vert

1 kg de crevettes crues moyennes
400 g de riz au jasmin
1 c. à c. d'huile d'arachide
1 petit oignon (80 g) émincé
1 cm de gingembre frais (5 g) râpé
2 feuilles de combava ciselées
75 g de pâte de curry verte
410 ml de lait de coco
125 ml d'eau
1 c. à s. de nuoc-mâm
1 c. à s. de jus de citron vert
1 c. à s. de sucre roux
100 g de pois gourmands coupé en tronçons de 4 cm
½ botte de basilic effeuillé

1 Décortiquez et déveinez les crevettes en laissant les queues intactes.
2 Faites cuire le riz dans une grande casserole d'eau bouillante sans couvrir. Égouttez-le et réservez-le au chaud.
3 Faites chauffer l'huile dans un wok. Faites sauter l'oignon, le gingembre, les feuilles de combava et la pâte de curry. Ajoutez le lait de coco et l'eau puis portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 5 minutes à découvert.
4 Ajoutez les crevettes, le nuoc-mâm, le jus de citron vert, le sucre et les pois gourmands. Laissez cuire 5 minutes jusqu'à ce que les crevettes changent de couleur. Hors du feu, incorporez le basilic. Servez ce curry avec le riz au jasmin.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 33 g de lipides (dont 20,3 g d'acides gras saturés) ; 815 kcal ; 89,4 g de glucides ; 36,8 g de protéines ; 5,6 g de fibres
note vous pouvez remplacer la pâte de curry verte par de la pâte de curry rouge si vous le souhaitez.





Moules au basilic et à la citronnelle

1 kg de moules
1 c. à s. d'huile d'arachide
1 oignon moyen (150 g) émincé
2 gousses d'ail pilées
10 cm de tige de citronnelle (20 g) finement hachée
1 petit piment rouge oiseau émincé
250 ml de vin blanc sec
2 c. à s. de jus de citron vert
2 c. à s. de nuoc-mâm
1 botte de basilic thaï effeuillé
125 ml de lait de coco
1 petit piment rouge oiseau émincé
2 ciboules émincées

1 Grattez les moules, retirez les barbes.
2 Faites chauffer l'huile dans un wok. Faites sauter l'oignon, l'ail, la citronnelle et le piment jusqu'à ce que le mélange embaume.
3 Versez le vin, le jus de citron vert et le nuoc-mâm puis portez à ébullition. Ajoutez les moules, baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 5 minutes jusqu'à ce que les moules s'ouvrent (jetez celles qui restent fermées).
4 Déchiquetez la moitié des feuilles de basilic thaï et mettez-les dans le wok. Versez le lait de coco et réchauffez le tout. Répartissez les moules dans des bols, saupoudrez de piment, de ciboules et du basilic thaï restant.

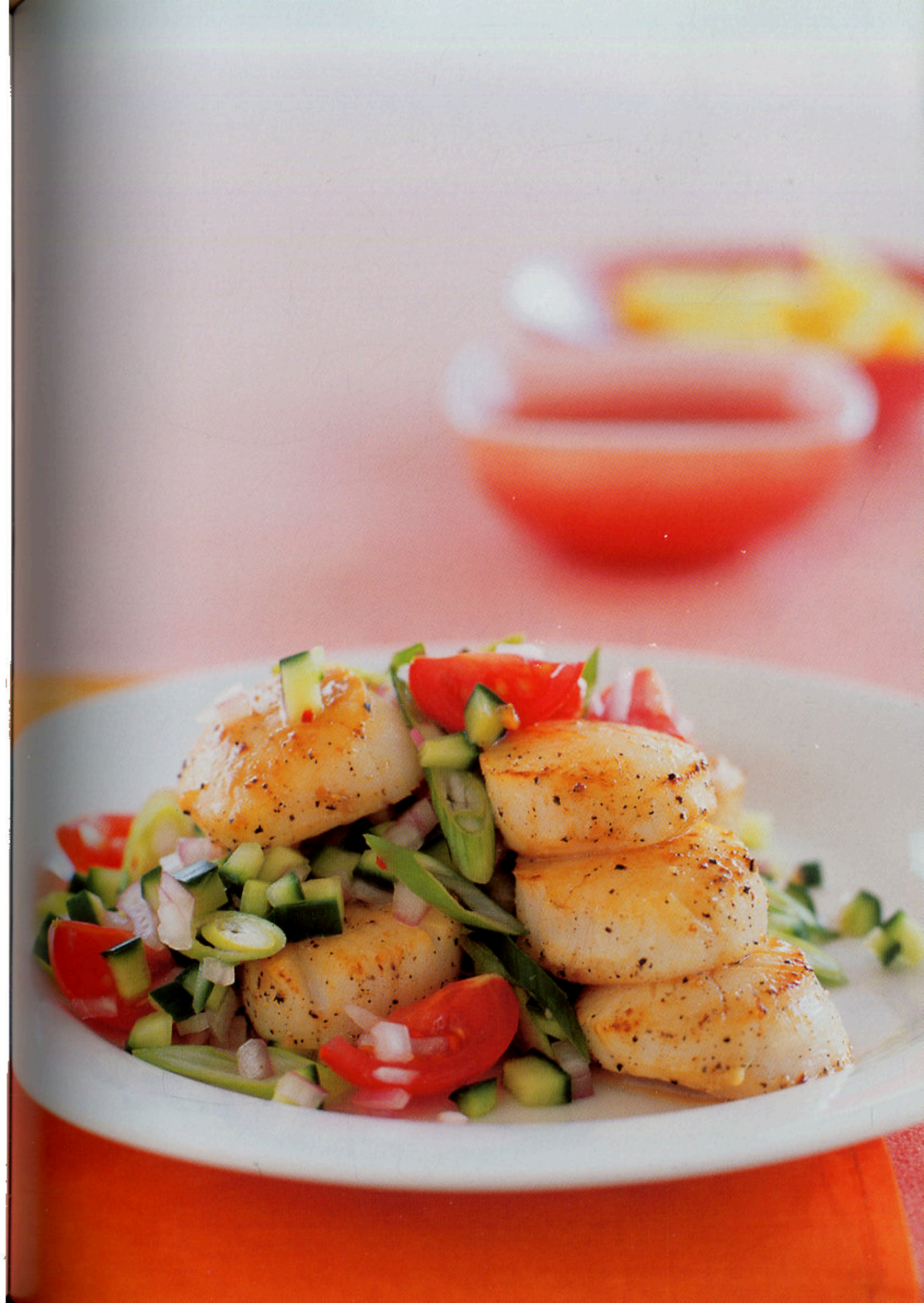
prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 12,1 g de lipides (dont 6,8 g d'acides gras saturés) ; 212 kcal ; 6,9 g de glucides ; 8,4 g de protéines ; 1,7 g de fibres
note utilisez une brosse dure pour nettoyer les moules sous l'eau froide.

Saint-Jacques sel poivre et salsa aux tomates cerises

1 kg de noix de Saint-Jacques
2 c. à c. de sel de mer
½ c. à c. de poivre noir moulu
2 gousses d'ail pilées
1 c. à s. d'huile d'arachide
salsa aux tomates cerises
400 g de tomates cerises coupées en quatre
2 concombres libanais (260 g) épépinés et coupés en petits cubes
1 oignon rouge moyen (170 g) coupé en petits morceaux
4 ciboules émincées
2 c. à s. de jus de citron
2 petits piments rouges oiseau émincés

1 Mélangez les noix de Saint-Jacques avec le sel, le poivre et l'ail dans un saladier. Avec les doigts, enrobez bien les Saint-Jacques du mélange. Couvrez et placez 15 minutes au réfrigérateur.
2 Pendant ce temps, préparez la salsa aux tomates cerises.
3 Faites chauffer l'huile dans un wok. Faites sauter les noix de Saint-Jacques, par petite quantité, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites à votre convenance.
4 Ajoutez les noix de Saint-Jacques à la salsa, mélangez et servez.
salsa aux tomates cerises mélangez tous les ingrédients dans un saladier.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 6,6 g de lipides (dont 1,3 g d'acides gras saturés) ; 221 kcal ; 7,9 g de glucides ; 30,7 g de protéines ; 3,2 g de fibres





Crevettes aux piments et aux graines de moutarde

1 kg de grosses crevettes crues
¼ de c. à c. de curcuma en poudre
2 petits piments rouges oiseau épépinés et hachés finement
2 c. à s. d'huile végétale
2 c. à s. de graines de moutarde noires
2 gousses d'ail pilées
2 ciboules émincées
2 c. à s. de coriandre fraîche hachée

1 Décortiquez les crevettes et ôtez la veine dorsale en laissant les queues intactes. Entaillez-les sur toute la longueur sans séparer les deux moitiés. Aplatissez-les légèrement.
2 Mettez le curcuma et les piments dans un bol et enrobez les crevettes dans ce mélange.
3 Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites revenir les graines de moutarde et l'ail en remuant bien jusqu'à ce que les graines commencent à sauter. Ajoutez alors les crevettes et faites cuire à feu vif jusqu'à ce qu'elles changent de couleur. Parsemez de ciboules et de coriandre puis servez.

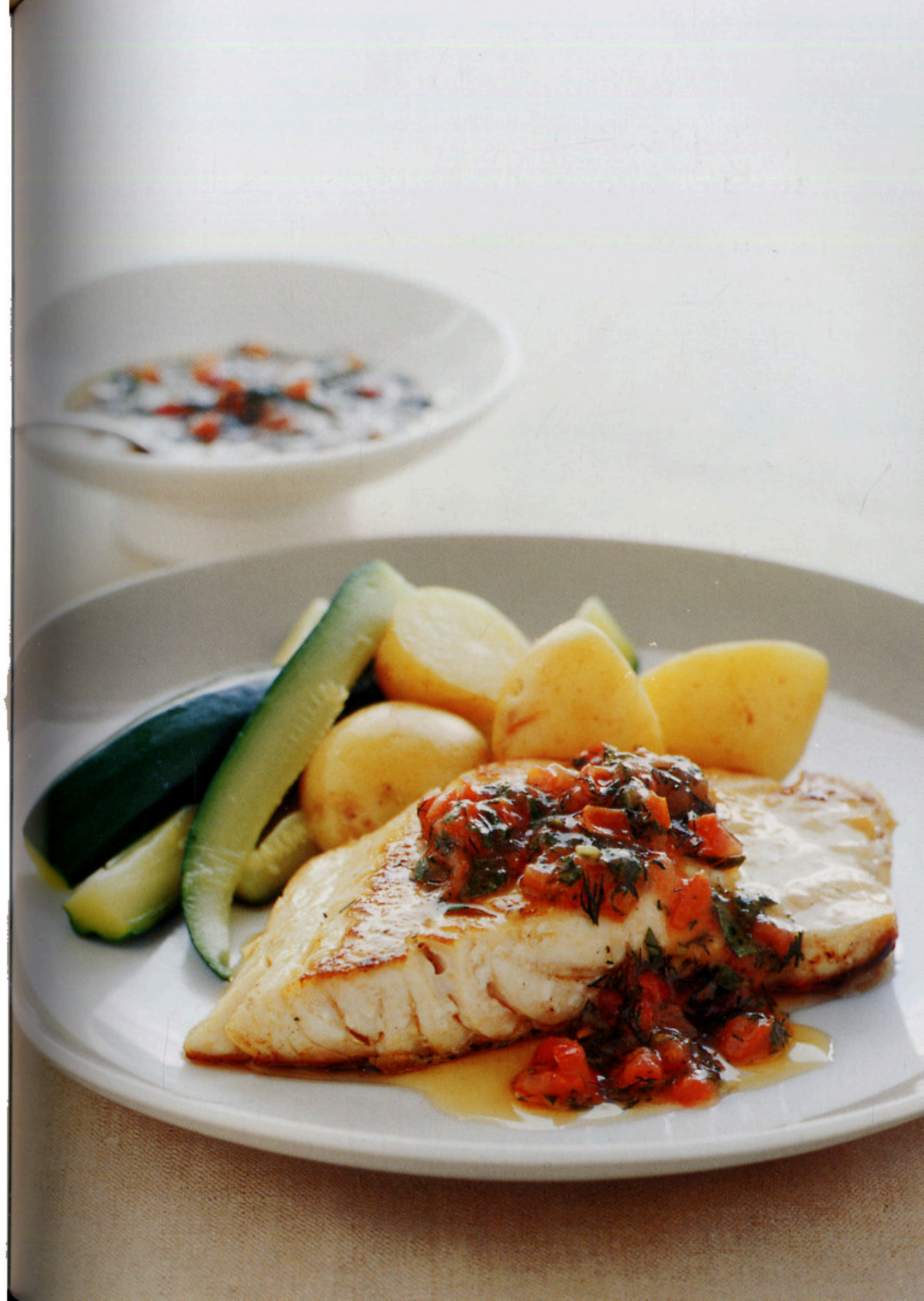
prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 10 g de lipides (dont 1,3 g d'acides gras saturés) ; 195 kcal ; 0,2 g de glucides ; 25,8 g de protéines ; 0,3 g de fibres
note les graines de moutarde noires sont plus fortes et plus piquantes que les autres. Vous pourrez vous en procurer en grande surface ou dans les épiceries diététiques.

Filets de poisson et sauce tomate aux herbes

12 petites pommes de terre (480 g) coupées en deux
4 courgettes moyennes (480 g), coupées en quatre dans le sens de la longueur
2 c. à s. d'huile d'olive
4 filets de poisson blanc de 200 g chacun
2 tomates oblongues (150 g), épépinées et coupées en petits dés
2 c. à s. de jus de citron
1 c. à s. d'aneth frais ciselé
2 c. à s. de basilic frais ciselé

1 Faites cuire séparément, à l'eau ou à la vapeur, les pommes de terre et les courgettes puis égouttez-les.
2 Pendant la cuisson des légumes, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une grande poêle antiadhésive et faites-y dorer le poisson sur les deux faces. Réservez-le au chaud entre deux assiettes.
3 Essuyez la poêle avec une feuille de papier absorbant puis faites-y chauffer le reste d'huile. Ajoutez les tomates et le jus de citron. Laissez cuire 2 minutes en remuant sans cesse. Retirez la poêle du feu et incorporez les herbes.
4 Répartissez les légumes dans les assiettes puis ajoutez les filets de poisson. Nappez-les de sauce tomate aux herbes et servez aussitôt.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 10,8 g de lipides (dont 1,5 g d'acides gras saturés) ; 328 kcal ; 18,5 g de glucides ; 38,1 g de protéines ; 4,6 g de fibres
note tous les poissons blancs à chair ferme conviennent pour cette recette.





Crevettes sautées aux nouilles et au citron vert

650 g de grosses crevettes crues
375 g de nouilles de riz épaisses
1 c. à s. d'huile de sésame
2 gousses d'ail pilées
2 cm de gingembre frais (10 g) râpé
2 petits piments rouges oiseau, épépinés et coupés en tranches fines
250 g de brocolinis coupés en quatre
80 ml de jus de citron vert
60 ml de sauce soja claire
2 c. à c. de nuoc-mâm
4 ciboules émincées
2 c. à s. de menthe fraîche hachée

1 Décortiquez les crevettes en ôtant la veine dorsale et en laissant les queues intactes.
2 Mettez les nouilles dans un grand saladier résistant à la chaleur. Couvrez-les d'eau bouillante. Laissez-les reposer jusqu'à ce qu'elles soient juste tendres. Égouttez-les.
3 Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de sésame dans un wok et faites revenir l'ail, le gingembre et le piment jusqu'à ce que le mélange embaume. Ajoutez les brocolinis. Prolongez la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Incorporez les crevettes et faites-les cuire jusqu'à leur changement de couleur. Ajoutez les nouilles et le reste des ingrédients. Faites revenir à feu vif de façon que le tout soit bien chaud.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 6,5 g de lipides (dont 0,7 g d'acides gras saturés) ; 428 kcal ; 62,2 g de glucides ; 26,7 g de protéines ; 4,8 g de fibres
note les brocolinis ont une légère saveur poivrée. Ils se mangent en entier, de la fleur à la tige. À défaut, vous pouvez les remplacer par des brocolis ou des brocolis chinois.

Chow mein

400 g de crevettes moyennes crues
2 c. à s. d'huile d'arachide
250 g de poulet haché
100 g de porc au barbecue chinois coupé en tranches fines
1 carotte moyenne (120 g) coupée en tranches fines
1 oignon moyen (150 g) coupé en tranches fines
2 branches de céleri parées (150 g), coupées en tranches fines
1 poivron vert moyen (200 g) coupé en fines lamelles
100 g de champignons de Paris émincés
140 g de chou chinois coupé en lanières
80 g de germes de soja
3 ciboules émincées
2 c. à c. de fécule de maïs
2 c. à s. de sauce soja légère
2 c. à s. de sauce aux huîtres
125 ml de bouillon de poulet
2 x 100 g de nouilles frites, en sachet

1 Décortiquez les crevettes et retirez la veine dorsale en laissant les queues intactes.
2 Faites chauffer la moitié de l'huile dans un wok ou une grande poêle et faites sauter les crevettes jusqu'à ce qu'elles changent de couleur. Réservez au chaud.
3 Faites revenir le poulet dans le wok jusqu'à ce qu'il soit cuit. Ajoutez alors le porc et réchauffez-le bien. Retirez la viande du wok et réservez au chaud.
4 Faites chauffer le reste d'huile dans le wok et faites revenir la carotte et l'oignon. Ajoutez le céleri, le poivron et les champignons et faites sauter le tout jusqu'à ce que les légumes soient juste tendres.
5 Remettez les crevettes et le mélange de viande dans le wok, ajoutez le chou, les germes de soja, les ciboules et la fécule de maïs délayée dans les sauces et le bouillon de poulet. Faites cuire le tout jusqu'à épaississement. Dressez les nouilles dans les bols de service et recouvrez-les de ce mélange. Servez aussitôt.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 23,2 g de lipides (dont 6,7 g d'acides gras saturés) ; 442 kcal ; 21,1 g de glucides ; 34,1 g de protéines ; 6,5 g de fibres





Poisson frit et mayonnaise au wasabi

400 g de riz à longs grains
1 c. à s. d'huile d'arachide
4 filets de poisson blanc de 200 g chacun
500 g de brocolis chinois
mayonnaise au wasabi
100 g de mayonnaise
2 c. à c. de pâte wasabi
2 ciboules émincées
2 c. à s. de coriandre hachée
2 c. à s. de jus de citron

1 Préparez la mayonnaise au wasabi.
2 Faites cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante puis égouttez-le.
3 Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites cuire les filets de poisson jusqu'à ce qu'ils soient dorés des deux côtés. Couvrez-les pour les garder au chaud.
4 Faites cuire les brocolis chinois à l'eau, à la vapeur ou au micro-ondes puis égouttez-les.
5 Répartissez les brocolis chinois dans les assiettes. Posez le poisson dessus et nappez de mayonnaise au wasabi.
mayonnaise au wasabi mélangez les ingrédients dans un bol. Couvrez jusqu'à utilisation.

prêt en 15 minutes
pour 4 personnes **par portion** 17,8 g de lipides (dont 3,2 g d'acides gras saturés) ; 710 kcal ; 85,6 g de glucides ; 49,2 g de protéines ; 2,7 g de fibres
note pour relever un peu plus la mayonnaise, ajoutez-lui 1 cuillerée à café de wasabi supplémentaire.

Omelette aux fruits de mer

12 œufs légèrement battus
4 ciboules émincées
1 c. à s. d'huile végétale
1 gousse d'ail pilée
1 petit piment rouge oiseau épépiné et émincé
600 g de noix de Saint-Jacques coupées en deux
400 g de petites crevettes cuites, décortiquées
400 g de chair de crabe cuite
2 c. à s. de sauce soja claire
30 g de feuilles de coriandre fraîche
2 c. à s. de menthe fraîche hachée

1 Battez les œufs et les ciboules ensemble dans un saladier.
2 Graissez légèrement une poêle antiadhésive. Versez le quart des œufs et faites cuire 3 minutes jusqu'à ce que l'omelette soit ferme. Réservez-la au chaud et procédez de même avec le reste des œufs pour obtenir au total 4 omelettes.
3 Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile dans le wok ou une grande poêle et faites revenir l'ail, le piment et les noix de Saint-Jacques.
4 Quand ces dernières sont cuites, ajoutez les crevettes, le crabe, la sauce soja et les herbes. Remuez jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.
5 Répartissez cette préparation sur les quatre omelettes, puis roulez ces dernières pour enfermer la garniture. Coupez chaque omelette en deux en diagonale.

prêt en 25 minutes
pour 4 personnes **par portion** 22,5 g de lipides (dont 5,9 g d'acides gras saturés) ; 469 kcal ; 3,7 g de glucides ; 62,7 g de protéines ; 0,7 g de fibres
note nous avons enlevé le corail des noix de Saint-Jacques, mais vous pouvez les laisser si vous le souhaitez.





Nouilles hokkien aux crevettes

1,2 kg de grosses crevettes crues
500 g de nouilles hokkien
2 c. à c. d'huile d'arachide
1 petit piment rouge oiseau émincé
1 gousse d'ail pilée
300 g de petits bok choy coupés en quatre dans le sens de la longueur
60 ml d'eau
2 c. à s. d'huile de sésame
125 ml de kecap manis
60 ml de sauce soja claire
½ botte de coriandre hachée

1 Décortiquez et déveinez les crevettes en laissant les queues intactes.
2 Mettez les nouilles dans un saladier résistant à la chaleur et couvrez-les d'eau bouillante. Séparez-les avec une fourchette puis égouttez-les. Rincez les nouilles sous l'eau froide puis égouttez-les de nouveau.
3 Faites chauffer la moitié de l'huile d'arachide dans un wok. Faites revenir le piment et l'ail jusqu'à ce que les arômes se libèrent. Ajoutez les crevettes, par petite quantité. Faites-les sauter jusqu'à ce qu'elles changent de couleur.
4 Faites chauffer l'huile d'arachide restante dans le wok. Ajoutez les nouilles et les bok choy puis faites cuire de façon que les bok choy soient juste flétris.
5 Remettez toutes les crevettes dans le wok. Ajoutez l'eau, l'huile de sésame, le kecap manis, la sauce soja et la coriandre. Réchauffez le tout puis servez.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 13,9 g de lipides (dont 2,1 g d'acides gras saturés) ; 538 kcal ; 66,7 g de glucides ; 45,8 g de protéines ; 3,6 g de fibres

Fruits de mer au basilic thaï frit

250 g de petits calamars
250 g de filets de poisson blanc
600 g de grosses crevettes crues
250 g de petits poulpes
2 c. à s. d'huile d'arachide
1 gousse d'ail pilée
2 petits piments rouges oiseau émincés
1 carotte moyenne (120 g) coupée en deux, puis en bâtonnets
1 poivron rouge moyen (200 g) coupé en lamelles
4 ciboules émincées
1 c. à s. de nuoc-mâm
1 c. à s. de sauce aux huîtres
1 c. à s. de jus de citron vert
60 ml d'huile d'arachide supplémentaire
1 botte de basilic thaï effeuillé

1 Incisez le corps des calamars pour l'ouvrir et mettez-le à plat. À l'aide d'un couteau aiguisé, entaillez délicatement la chair en diagonale. Coupez les calamars et le poisson en morceaux de 3 cm. Décortiquez les crevettes en laissant les queues intactes. Retirez, jetez la tête et le bec des poulpes puis coupez-les en deux. Rincez-les sous l'eau froide puis égouttez-les.
2 Faites chauffer la moitié de l'huile dans un wok. Faites sauter les fruits de mer, par petite quantité, jusqu'à ce que les crevettes changent de couleur et que le poisson soit cuit à votre convenance. Couvrez-les pour les garder au chaud.
3 Faites chauffer l'huile restante dans le wok. Faites revenir l'ail, les piments et la carotte jusqu'à ce que la carotte soit tendre. Ajoutez le poivron. Remettez les fruits de mer dans le wok, ajoutez les ciboules, le nuoc-mâm, la sauce aux huîtres et le jus de citron vert. Réchauffez le tout.
4 Faites chauffer l'huile supplémentaire dans le wok et faites frire les feuilles de basilic thaï de façon qu'elles soient croustillantes mais encore vertes. Égouttez-les sur du papier absorbant. Servez les fruits de mer sautés avec les feuilles de basilic thaï frites.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 26 g de lipides (dont 4,9 g d'acides gras saturés) ; 456 kcal ; 4,4 g de glucides ; 50,5 g de protéines ; 1,8 g de fibres





Linguine aux crevettes, petits pois, citron et aneth

1 kg de grosses crevettes roses crues
375 g de linguine
2 c. à s. d'huile d'olive
2 gousses d'ail pilées
180 g de petits pois surgelés
2 c. à c. de zeste de citron finement râpé
6 ciboules finement émincées
1 c. à s. d'aneth grossièrement ciselé
60 ml de jus de citron

1 Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante sans couvrir, puis égouttez-les. Remettez-les dans la casserole.
2 Pendant ce temps, décortiquez les crevettes et ôtez leur veine. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur.
3 Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une grande poêle et faites-y revenir l'ail et les crevettes jusqu'à ce qu'elles changent de couleur. Procédez en plusieurs tournées. Réservez les crevettes à couvert pour qu'elles restent chaudes.
4 Mettez les petits pois dans la même poêle et faites-les cuire, en remuant. Ajoutez le zeste de citron, les ciboules et l'aneth puis faites revenir le tout en remuant. Ajoutez les crevettes et le jus de citron puis réchauffez le tout.
5 Mélangez délicatement les pâtes, les crevettes et le reste de l'huile d'olive avant de servir.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 15,7 g de lipides (dont 2,3 g d'acides gras saturés) ; 584 kcal ; 69,8 g de glucides ; 39,2 g de protéines ; 8 g de fibres

Saumon en croûte de sésame

400 g de riz blanc à grains moyens
2 c. à s. de graines de sésame
1 c. à c. de graines de coriandre
1 c. à c. de grains de poivre noir
4 filets de saumon de 200 g chacun, sans la peau
1 c. à s. d'huile végétale
1 c. à s. d'huile de sésame
1 gousse d'ail pilée
1 cm de gingembre frais (5 g), râpé
1 petit piment oiseau rouge frais, finement coupé dans le sens de la longueur
500 g de petits bok choy coupés en quatre dans le sens de la longueur
60 ml de sauce soja allégée en sel
1 c. à s. de mirin
2 c. à s. de miel
2 c. à s. de jus de citron vert

1 Faites cuire le riz dans une grande casserole d'eau bouillante, sans couvrir. Égouttez-le ensuite puis couvrez-le pour le maintenir chaud.
2 Pendant ce temps, placez les graines de sésame, de coriandre et les grains de poivre dans un solide sac en plastique. Écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie ou un maillet à viande. Enrobez une face de chaque filet de poisson de ce mélange.
3 Faites chauffer l'huile végétale dans une grande poêle. Faites cuire le poisson sur le côté recouvert de mélange aux graines pendant 1 minute. Retournez-le et laissez-le cuire à votre goût.
4 Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de sésame dans un wok. Faites revenir l'ail, le gingembre et le piment jusqu'à ce qu'ils embaument. Ajoutez le reste des ingrédients et faites revenir jusqu'à ce que les bok choy soient légèrement flétris.
5 Servez le poisson accompagné du riz et des bok choy.

prêt en 20 minutes
pour 4 personnes **par portion** 27,3 g de lipides (dont 4,9 g d'acides gras saturés) ; 827 kcal ; 92,8 g de glucides ; 49,1 g de protéines ; 3,2 g de fibres





Moules aigres-douces aux légumes asiatiques sautés

1 kg de moules
1 c. à s. d'huile d'arachide
1 gousse d'ail pilée
8 cm de gingembre frais (40 g) émincé
80 ml de sirop d'érable
2 c. à s. de sauce soja
1 c. à s. de sauce aux huîtres
60 ml de bouillon de poisson
1 c. à s. de jus de citron
4 ciboules émincées
300 g de petits bok choy grossièrement coupés
400 g de brocolis chinois grossièrement coupés
160 g de germes de soja

1 Grattez les moules puis retirez les barbes.
2 Faites chauffer l'huile dans un wok et faites revenir l'ail et le gingembre jusqu'à ce qu'ils embaument. Ajoutez le sirop d'érable, la sauce soja, la sauce aux huîtres, le bouillon de poisson et le jus de citron. Portez à ébullition. Ajoutez les moules et portez de nouveau à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 5 minutes à couvert jusqu'à ce que les moules s'ouvrent (jetez celles qui restent fermées). Retirez les moules du wok et gardez-les au chaud.
3 Reversez le liquide dans le wok. Ajoutez les ingrédients restants et faites sauter jusqu'à ce que les bok choy et les brocolis chinois soient juste flétris.
4 Remettez les moules dans le wok et réchauffez le tout. Servez avec du riz au jasmin vapeur si vous le souhaitez.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 6 g de lipides (dont 1,1 g d'acides gras saturés) ; 201 kcal ; 24,7 g de glucides ; 10 g de protéines ; 3,8 g de fibres
note utilisez une brosse dure pour nettoyer les moules sous l'eau froide.

Paëlla facile

1 c. à s. d'huile d'olive
100 g de chorizo coupé en fines rondelles
1 oignon moyen (150 g) coupé en fines rondelles
2 gousses d'ail pilées
1 poivron rouge moyen (200 g) coupé en fines lamelles
400 g de riz blanc à grains moyens
¼ de c. à c. de curcuma en poudre
250 ml d'eau
250 ml de bouillon de poisson
400 g de tomates en boîte, égouttées et grossièrement coupées
125 g de petits pois surgelés
500 g de mélange de fruits de mer
300 g de filets de poisson blanc grossièrement détaillés

1 Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Faites revenir le chorizo, l'oignon et l'ail, en mélangeant jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajoutez le poivron, le riz et le curcuma et laissez cuire 1 minute en remuant. Incorporez l'eau, le bouillon de poisson et les tomates tout en remuant puis portez le mélange à ébullition. Baissez le feu et laissez frémir 5 minutes à couvert.
2 Ajoutez les petits pois, le mélange de fruits de mer et le poisson sur le riz. Faites cuire 10 minutes, à couvert à petit feu, jusqu'à ce que le riz soit tendre.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 8,7 g de lipides (dont 5,4 g d'acides gras saturés) ; 777 kcal ; 87,5 g de glucides ; 61,3 g de protéines ; 4,2 g de fibres





Truite de mer grillée au bok choy

1 litre d'eau
60 ml de sauce soja
1 anis étoilé
1 c. à c. de sambal oelek
1 c. à s. de miel
800 g de bok choy coupé en deux dans le sens de la longueur
1 c. à s. d'huile de sésame
4 filets de truite de mer de 220 g chacun

1 Mélangez l'eau, la sauce soja, l'anis étoilé, le sambal oelek et le miel dans une casserole puis portez à ébullition. Faites cuire le bok choy dans ce bouillon jusqu'à ce qu'il commence à flétrir. Retirez-le du bouillon et couvrez-le pour le garder au chaud. Filtrez le bouillon, versez-le dans un grand bol puis jetez les résidus.
2 Reversez le bouillon dans la casserole et portez-le de nouveau à ébullition, sans couvrir, pendant la cuisson du poisson.
3 Faites chauffer l'huile de sésame dans une grande poêle et saisissez le poisson à feu très vif. Servez les truites sur un lit de bok choy et arrosez-les de bouillon.

prêt en 25 minutes
pour 4 personnes **par portion** 13,4 g de lipides (dont 2,6 g d'acides gras saturés) ; 344 kcal ; 8,4 g de glucides ; 45,6 g de protéines ; 2,6 g de fibres

Poisson et salade de céleri et de haricots blancs

4 steaks de poisson blanc de 200 g chacun
assaisonnement
80 ml de jus de citron
2 gousses d'ail finement hachées
¼ de c. à c. de sel
¼ de c. à c. de poivre noir concassé
80 ml d'huile d'olive
1 c. à s. de feuilles d'origan frais déchiquetées
1 c. à s. de petites câpres, rincées et égouttées
salade de céleri et de haricots blancs
2 tiges de céleri parées (200 g), coupées en deux puis émincées
300 g de haricots cannellini en boîte, rincés et égouttés
½ botte de petites feuilles de céleri grossièrement hachées

1 Préparez l'assaisonnement.
2 Préparez la salade de céleri et de haricots blancs, ajoutez 60 ml de l'assaisonnement puis mélangez délicatement.
3 Mettez une grande poêle huilée sur le feu. Faites cuire le poisson selon votre goût jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés. Sortez-le de la poêle.
4 Versez le reste de l'assaisonnement dans la même poêle et portez à ébullition.
5 Servez le poisson sur la salade, le tout arrosé d'assaisonnement chaud.
assaisonnement mélangez le jus de citron, l'ail, le sel, le poivre et l'huile d'olive dans un petit bol et battez le mélange jusqu'à ce qu'il épaississe légèrement. Incorporez l'origan et les câpres tout en remuant.
salade de céleri et de haricots mélangez les ingrédients dans un petit saladier.

prêt en 20 minutes
pour 4 personnes **par portion** 23,1 g de lipides (dont 4 g d'acides gras saturés) ; 423 kcal ; 7,1 g de glucides ; 44,6 g de protéines ; 4,7 g de fibres





Filets de poisson au beurre vert

80 g de beurre ramolli
2 c. à s. de persil plat grossièrement haché
1 c. à s. de câpres, rincées et égouttées
2 gousses d'ail coupées en quatre
2 ciboules grossièrement hachées
8 tranches de pancetta (120 g)
4 filets de poisson blanc de 150 g chacun
1 c. à s. d'huile d'olive
350 g d'asperges vertes parées

1 Mixez le beurre, le persil, les câpres, l'ail et les ciboules jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
2 Étalez une cuillerée bien tassée de beurre vert sur chaque filet de poisson et recouvrez avec 2 tranches de pancetta.
3 Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à fond épais et faites cuire le poisson du côté garni jusqu'à ce que la pancetta soit croustillante. Retournez délicatement le poisson ; prolongez la cuisson sans couvrir jusqu'à ce qu'il soit cuit à votre convenance.
4 Pendant ce temps, faites cuire les asperges à l'eau ou à la vapeur.
5 Servez le poisson accompagné des asperges.

prêt en 25 minutes
pour 4 personnes **par portion** 28,5 g de lipides (dont 14,1 g d'acides gras saturés) ; 417 kcal ; 1,7 g de glucides ; 38,2 g de protéines ; 1,4 g de fibres

Poisson, champignons shiitake et légumes verts sautés

2 c. à c. de sel
4 filets de poisson de 200 g chacun, avec la peau
60 ml d'huile végétale
500 g de petits bok choy grossièrement coupés
500 g de choy sum grossièrement coupé
100 g de champignons shiitake coupés en fines lamelles
125 g de chair de crabe
2 c. à s. de mirin
80 ml de sauce soja
80 ml de bouillon de poisson

1 Saupoudrez la peau du poisson de sel. Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile dans un wok. Faites cuire le poisson selon votre goût, côté peau vers le bas, en plusieurs fois et jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés. Sortez-le du wok et couvrez-le pour le garder au chaud.
2 Mettez le wok sur le feu et faites revenir les bok choy et le choy sum jusqu'à ce qu'ils soient légèrement flétris. Ajoutez les champignons, la chair de crabe et une autre cuillerée à soupe d'huile. Faites revenir 1 minute. Ajoutez le reste de l'huile avec le mirin, la sauce soja et le bouillon de poisson. Laissez sur le feu jusqu'à ce que le mélange soit chaud.
3 Répartissez les légumes dans les assiettes. Posez le poisson dessus et arrosez de sauce.

prêt en 20 minutes
pour 4 personnes **par portion** 19 g de lipides (dont 3,2 g d'acides gras saturés) ; 399 kcal ; 3,9 g de glucides ; 49,8 g de protéines ; 3,9 g de fibres





Poisson, épinards et sauce olives basilic

750 g d'épinards parés et grossièrement coupés
80 ml d'huile d'olive vierge extra
4 filets de poisson blanc de 200 g chacun
1 c. à s. de jus de citron
¼ de c. à c. de flocons de piment séché
1 gousse d'ail pilée
50 g d'olives kalamata dénoyautées
½ botte de basilic frais haché

1 Faites cuire les épinards à l'eau, à la vapeur ou au micro-ondes jusqu'à ce qu'ils flétrissent légèrement. Égouttez-les puis couvrez-les pour les garder chaud.
2 Pendant ce temps, faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile dans une grande poêle. Faites cuire le poisson jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés, selon votre goût. Sortez-le de la poêle et couvrez-le pour le maintenir au chaud.
3 Versez le reste de l'huile dans la même poêle préalablement nettoyée. Faites revenir le reste des ingrédients en remuant jusqu'à ce qu'ils soient chauds. Répartissez les épinards dans les assiettes. Disposez le poisson dessus et arrosez de sauce olives basilic.

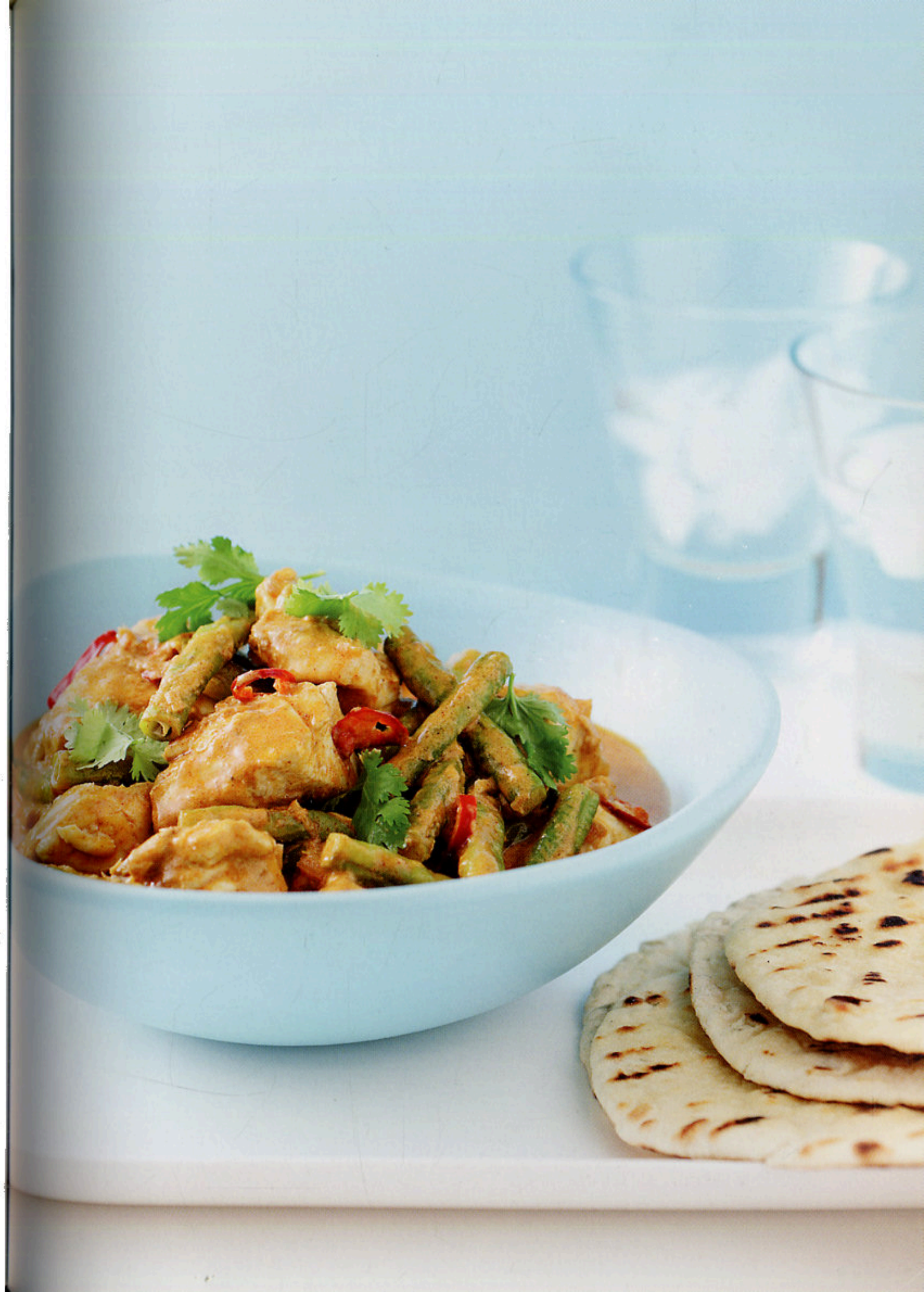
prêt en 15 minutes
pour 4 personnes **par portion** 23,1 g de lipides (dont 4 g d'acides gras saturés) ; 401 kcal ; 3,6 g de glucides ; 43,4 g de protéines ; 3 g de fibres

Poisson au lait de coco, coriandre et haricots verts

80 g de ghee
½ petit oignon (40 g) coupé en fines rondelles
3 gousses d'ail pilées
4 cm de gingembre frais (20 g)
1 long piment rouge émincé
½ c. à c. de curcuma en poudre
1 ½ c. à c. de paprika doux
2 c. à c. de coriandre en poudre
250 ml de lait de coco
125 ml d'eau
2 c. à c. de purée de tamarin
1 c. à c. de sel
250 g de haricots verts coupés en tronçons de 5 cm
700 g de filets de poisson blanc coupés en gros morceaux
1 c. à c. de curry en poudre
½ botte de coriandre fraîche effeuillée

1 Faites chauffer le ghee dans une grande casserole. Faites revenir l'oignon, l'ail et le gingembre en remuant jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez le piment et laissez-le cuire 1 minute en remuant. Incorporez les épices et laissez-les cuire 5 minutes à petit feu, en remuant, jusqu'à ce qu'elles embaument.
2 Incorporez le lait de coco, l'eau, la purée de tamarin et le sel. Portez à ébullition. Ajoutez les haricots verts et le poisson puis laissez frémir 5 minutes sans couvrir.
3 Ajoutez le curry et la coriandre puis servez accompagné de riz basmati cuit à la vapeur et de pappadum, si vous le souhaitez.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 37,1 g de lipides (dont 25,7 g d'acides gras saturés) ; 517 kcal ; 5,3 g de glucides ; 39,6 g de protéines ; 3,8 g de fibres





Poisson à la chermoula

3 gousses d'ail pilées
1 c. à c. de cumin en poudre
½ c. à c. de paprika fort
2 c. à s. de coriandre fraîche grossièrement hachée
2 c. à s. de persil plat frais grossièrement haché
60 ml d'huile d'olive
60 ml de jus de citron
2 c. à c. de zeste de citron finement râpé
8 steaks de poisson blanc de 150 g chacun

1 Mélangez l'ail, les épices, les herbes, l'huile d'olive, le jus et le zeste de citron dans un grand saladier non métallique. Réservez la moitié du mélange de chermoula dans un autre récipient. Placez le poisson dans le saladier et enrobez-le de la chermoula. Couvrez et placez au réfrigérateur 15 minutes.
2 Sortez le poisson et jetez la marinade. Faites cuire le poisson dans une grande poêle chaude et huilée jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés. Servez le poisson arrosé du reste de la chermoula.

prêt en 35 minutes
pour 8 personnes **par portion** 10,2 g de lipides (dont 2 g d'acides gras saturés) ; 217 kcal ; 0,4 g de glucides ; 30,8 g de protéines ; 0,3 g de fibres
note la chermoula est une marinade marocaine épicée qui peut aussi être servie en sauce. Si vous ne trouvez pas de paprika fort, remplacez-le par ½ cuillerée à café de paprika doux et une bonne pincée de piment de Cayenne.

Filets de poisson à la marocaine et couscous aux fruits

4 filets de poisson blanc de 200 g chacun
1 gousse d'ail pilée
1 cm de gingembre frais (5 g) râpé
1 c. à c. de cumin en poudre
½ c. à c. de curcuma en poudre
½ c. à c. de paprika fort
½ c. à c. de coriandre en poudre
1 c. à s. d'huile d'olive
couscous aux fruits
400 g de couscous
500 ml d'eau bouillante
50 g de beurre
1 grosse poire (330 g) coupée en petits morceaux
75 g d'abricots secs hachés
95 g de figues sèches hachées
1 botte de coriandre effeuillée
40 g de pignons de pin grillés

1 Mélangez le poisson, l'ail, le gingembre et les épices dans un saladier.
2 Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Faites cuire le poisson jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés et cuit à votre convenance.
3 Préparez le couscous aux fruits.
4 Répartissez le couscous dans les assiettes. Posez le poisson dessus. Accompagnez d'un yaourt mélangé à de la coriandre fraîche hachée si vous le souhaitez.
couscous aux fruits mettez le couscous, l'eau bouillante et le beurre dans un saladier résistant à la chaleur. Couvrez et laissez reposer 5 minutes jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée. Aérez les grains à la fourchette. Incorporez les ingrédients restants.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 27,1 g de lipides (dont 9,3 g d'acides gras saturés) ; 927 kcal ; 108,1 g de glucides ; 57,1 g de protéines ; 8,9 g de fibres





Petits poulpes et aubergines à la sauce tomate

1 c. à s. d'huile d'olive
1,2 kg de petits poulpes nettoyés
1 gousse d'ail émincée
3 échalotes (75 g) émincées
4 petites aubergines (240 g) coupées en fines rondelles
1 poivron rouge moyen (200 g) coupé en lamelles
125 ml de vin rouge
700 g de sauce tomate en bocal, prête à l'emploi
80 ml d'eau
40 g de petites câpres, rincées
2 c. à s. d'origan frais haché

1 Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une poêle. Faites cuire les poulpes, par petite quantité, jusqu'à ce qu'ils changent de couleur et soient tendres. Couvrez-les pour les garder au chaud.
2 Faites chauffer l'huile restante dans la poêle. Faites revenir l'ail et les échalotes en remuant. Ajoutez les aubergines et le poivron puis faites revenir 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
3 Ajoutez le vin, la sauce tomate et les poulpes puis portez à ébullition. Baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 10 minutes pour que la sauce réduise. Incorporez les câpres et l'origan. Décorez de petites feuilles d'origan et servez avec du riz blanc à longs grains cuit à la vapeur si vous le souhaitez.

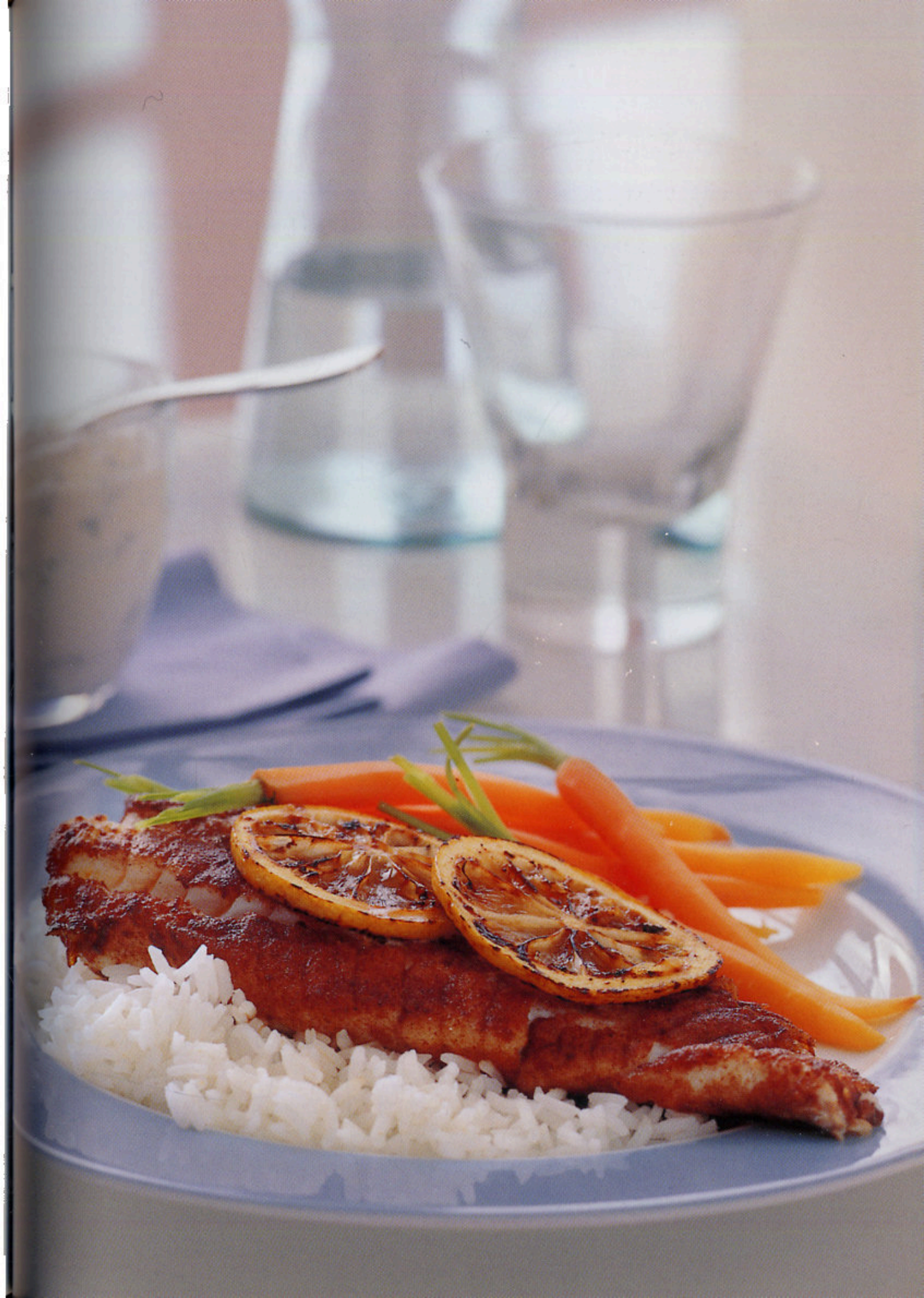
prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 8,2 g de lipides (dont 0,8 g d'acides gras saturés) ; 407 kcal ; 21,4 g de glucides ; 53,4 g de protéines ; 5,4 g de fibres

Poisson épicé avec sauce au yaourt et au citron

400 g de riz blanc à longs grains
1 citron moyen (140 g) coupé en fines rondelles
1 c. à c. de cumin en poudre
1 c. à c. de cannelle en poudre
2 c. à c. de paprika fort
1 c. à s. de farine
4 filets de poisson blanc de 150 g chacun
1 c. à s. d'huile d'olive
400 g de petites carottes
200 g de yaourt allégé
1 c. à s. de jus de citron
2 c. à s. de coriandre fraîche grossièrement hachée

1 Faites cuire le riz dans une grande casserole d'eau bouillante, sans couvrir. Égouttez-le ensuite.
2 Pendant ce temps, faites chauffer une grande poêle huilée. Faites cuire le citron, sans couvrir, jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré des deux côtés. Sortez-le de la poêle.
3 Mélangez les épices et la farine dans un petit bol puis enrobez le poisson de ce mélange.
4 Faites chauffer l'huile dans la même poêle. Faites cuire le poisson, sans couvrir, jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés.
5 Pendant ce temps, faites cuire les carottes à l'eau, à la vapeur ou au micro-ondes jusqu'à ce qu'elles soient tout juste tendres. Égouttez-les.
6 Mélangez le yaourt, le jus de citron et la coriandre dans un petit bol. Servez le poisson sur le riz avec les rondelles de citron, les carottes et la sauce au yaourt.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 8,6 g de lipides (dont 1,8 g d'acides gras saturés) ; 617 kcal ; 89,2 g de glucides ; 41,3 g de protéines ; 5,8 g de fibres





Pilaf de poisson

1 c. à s. d'huile végétale
1 oignon moyen (150 g) coupé en fines rondelles
1 c. à s. de pâte de curry douce
750 g de riz blanc cuit à longs grains
415 g de saumon rose en boîte, égoutté et émietté
60 ml de crème fraîche
1 œuf dur
2 c. à s. de persil plat frais haché

1 Faites chauffer l'huile dans une grande casserole. Faites revenir l'oignon en remuant jusqu'à ce qu'il soit tendre. Incorporez la pâte de curry et tournez jusqu'à ce que le mélange embaume. Ajoutez le riz, le saumon et la crème fraîche puis faites revenir en remuant jusqu'à ce que la préparation soit chaude.
2 Coupez l'œuf en huit quartiers et mélangez-le délicatement au pilaf de poisson. Saupoudrez de persil avant de servir.

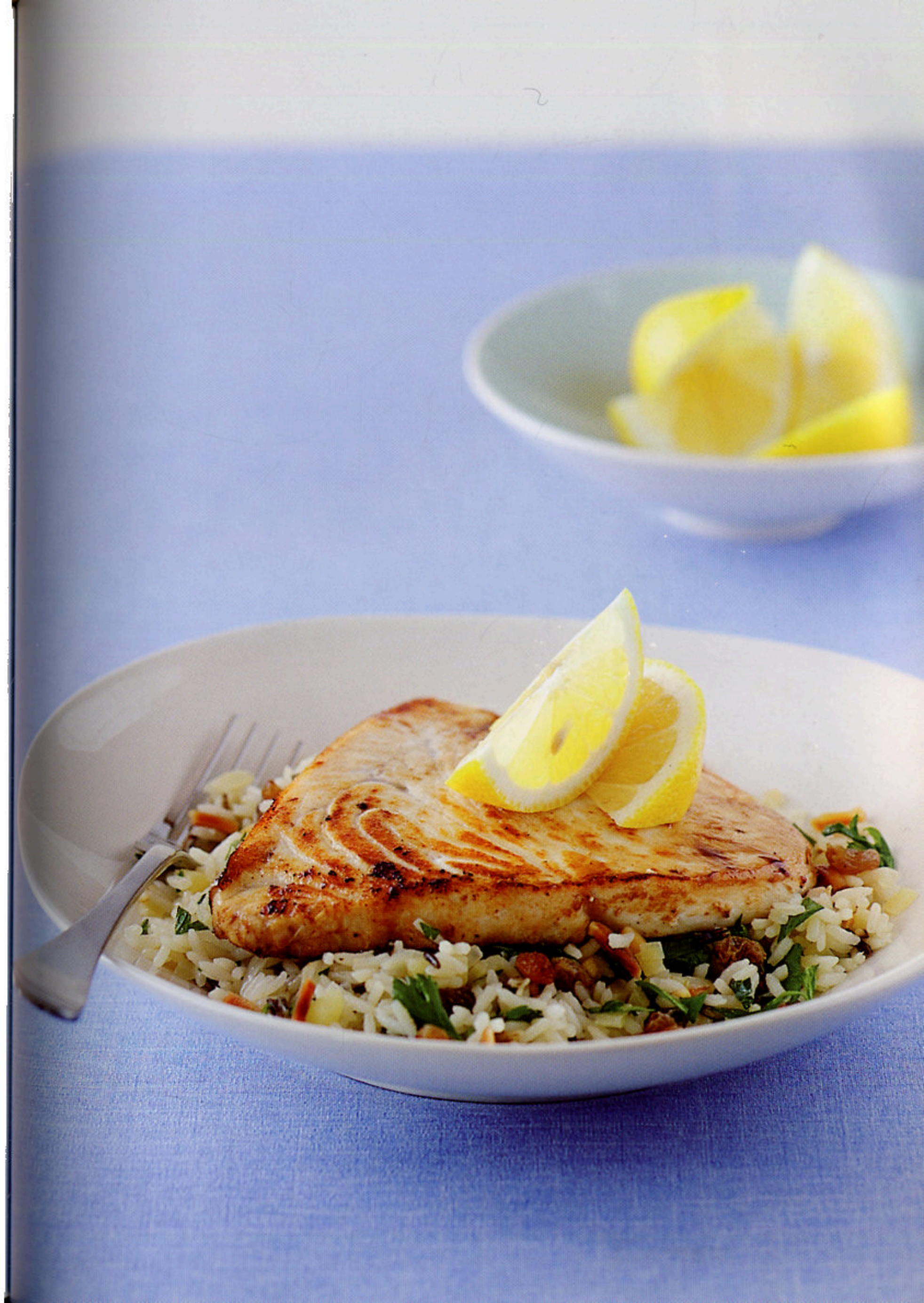
prêt en 20 minutes
pour 4 personnes **par portion** 25,1 g de lipides (dont 8,4 g d'acides gras saturés) ; 846 kcal ; 12,1 g de glucides ; 31,1 g de protéines ; 2,4 g de fibres
note pour obtenir 750 g de riz cuit, il vous faudra environ 250 g de riz cru à longs grains pour cette recette.

Poisson et riz aux raisins secs et aux amandes

50 g de beurre
1 oignon moyen (150 g) émincé
130 g de pomme verte, épluchée et finement râpée
200 g de riz mélange sauvage
375 ml de bouillon de poulet
2 c. à s. de raisins secs
1 botte de persil plat grossièrement haché
35 g d'amandes effilées grillées
4 steaks de poisson blanc de 200 g chacun
quartiers de citron pour servir

1 Faites fondre la moitié du beurre dans une casserole moyenne. Faites revenir l'oignon et la pomme en remuant jusqu'à ce qu'ils soient tendres, sans les laisser dorer. Ajoutez le riz en remuant pour l'enrober du mélange au beurre.
2 Incorporez le bouillon de poulet, mélangez puis portez à ébullition. Laissez frémir 12 minutes à couvert jusqu'à ce que le bouillon soit absorbé. Retirez du feu et laissez reposer 5 minutes à couvert. Ajoutez les raisins secs, le persil et les amandes, tout en remuant.
3 Pendant ce temps, faites fondre le reste du beurre dans une grande poêle. Faites cuire le poisson 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit doré.
4 Servez le poisson accompagné du riz et des quartiers de citron.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 20,3 g de lipides (dont 8,7 g d'acides gras saturés) ; 570 kcal ; 46,7 g de glucides ; 47,9 g de protéines ; 3,4 g de fibres
note le riz mélange sauvage est un mélange de riz à grains longs et de riz sauvage. Le riz peut être préparé plusieurs heures à l'avance ; faites cuire le poisson juste avant de le servir.





Spaghettis au saumon fumé et au fenouil

375 g de spaghettis
1 c. à s. d'huile d'olive
4 petits bulbes de fenouil (300 g) émincés
2 c. à s. de câpres, égouttées
125 ml de vin blanc sec
1 c. à c. de zeste de citron vert râpé
1 c. à s. de jus de citron vert
250 g de saumon fumé
200 g de crème fraîche
250 g de pousses d'épinards
½ botte de ciboulette ciselée

1 Faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante, sans couvrir. Égouttez-les ensuite.
2 Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Faites cuire les fenouils avec les câpres. Ajoutez le vin, le zeste et le jus de citron vert puis portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 5 minutes sans couvrir pour que le liquide réduise de moitié.
3 Coupez le saumon en petites lamelles. Dans un grand saladier, mélangez les pâtes, le saumon et le fenouil. Incorporez la crème fraîche et les épinards. Parsemez de ciboulette.

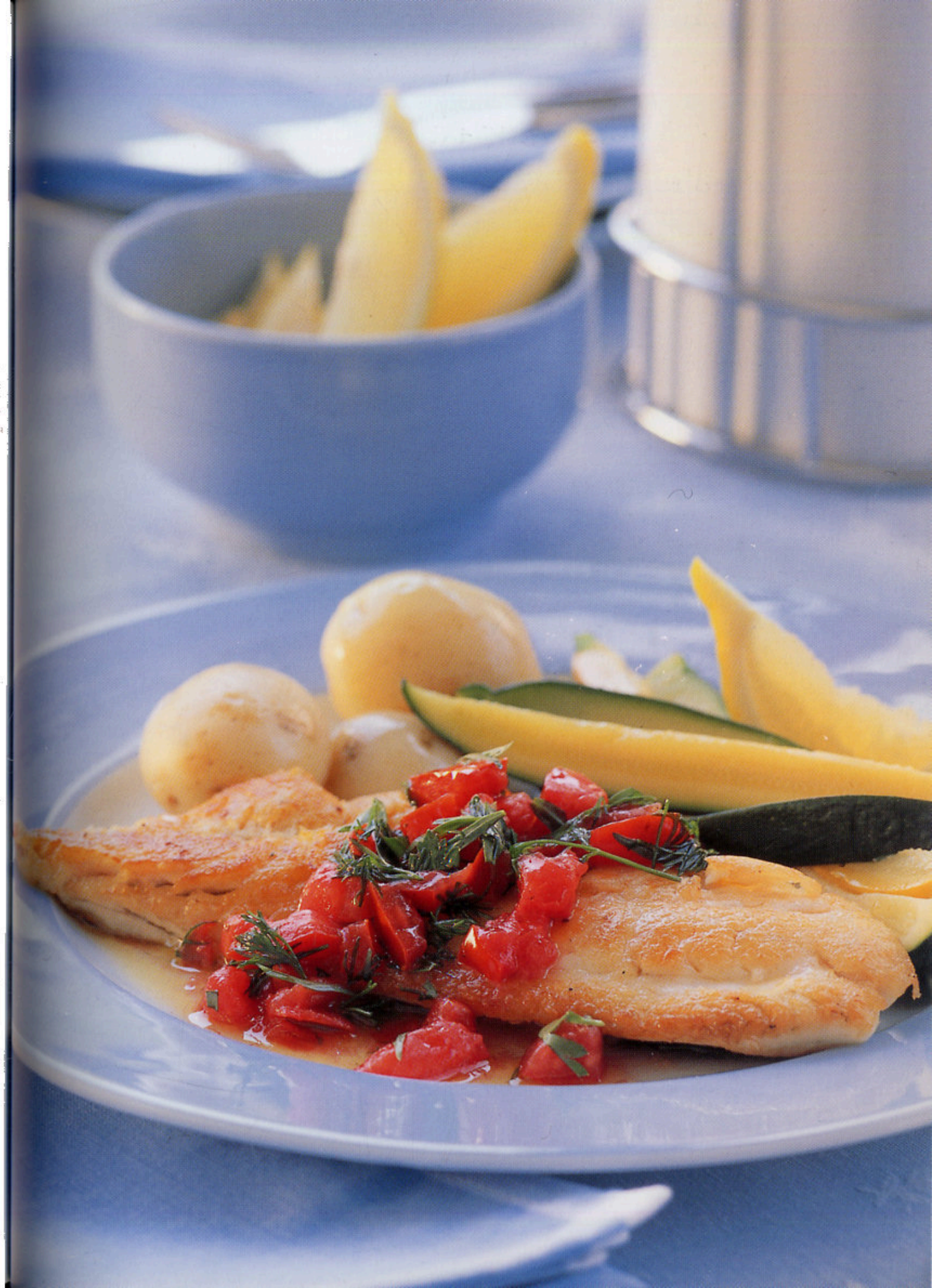
prêt en 25 minutes
pour 4 personnes **par portion** 28,6 g de lipides (dont 14,4 g d'acides gras saturés) ; 675 kcal ; 68 g de glucides ; 28,1 g de protéines ; 6,2 g de fibres

Poisson à la provençale et tomates aux herbes

2 courgettes jaunes moyennes (240 g), coupées en quatre dans le sens de la longueur
3 courgettes vertes moyennes (360 g), coupées en quatre dans le sens de la longueur
12 petites pommes de terre nouvelles (480 g)
60 ml d'huile d'olive
4 filets de poisson blanc de 150 g chacun
2 tomates oblongues moyennes (150 g), épépinées et finement coupées
2 c. à s. de jus de citron
1 c. à s. d'aneth frais grossièrement haché
1 c. à s. de persil plat frais grossièrement haché
1 c. à s. d'estragon frais grossièrement haché

1 Faites cuire séparément les courgettes et les pommes de terre à l'eau, à la vapeur ou au micro-ondes. Égouttez-les ensuite.
2 Pendant ce temps, faites chauffer 2 cuillerées à café d'huile d'olive dans une poêle moyenne. Faites cuire le poisson, sans couvrir, jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés. Sortez-le de la poêle et couvrez-le pour le garder chaud.
3 Faites chauffer le reste de l'huile dans la même poêle, préalablement nettoyée. Faites cuire les tomates avec le jus de citron en remuant. Retirez du feu et incorporez les herbes en remuant. Servez les légumes avec le poisson, les tomates et accompagnez de quartiers de citron si vous le souhaitez.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 17,6 g de lipides (dont 3 g d'acides gras saturés) ; 390 kcal ; 19,1 g de glucides ; 36,1 g de protéines ; 3,4 g de fibres





Filets de daurade, sauce beurre citron câpres

2 courgettes moyennes (240 g)
2 carottes moyennes (240 g)
80 g de beurre
4 filets de daurade de 150 g chacun, avec la peau
1 c. à s. de farine
60 ml de jus de citron
2 c. à c. de petites câpres, égouttées
2 c. à s. de persil plat frais finement haché

1 À l'aide d'un économe, détaillez les courgettes et les carottes en longs rubans.
2 Faites fondre 20 g de beurre dans une grande poêle. Faites cuire les courgettes et les carottes en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'elles soient tout juste tendres. Sortez-les de la poêle et couvrez-les pour qu'elles restent chaudes.
3 Saupoudrez les filets de poisson d'un peu de farine, côté peau.
4 Mélangez la moitié du reste de beurre dans la même poêle. Faites cuire le poisson à couvert, côté peau vers le bas. Sortez-le de la poêle et couvrez-le pour le maintenir chaud.
5 Faites fondre le reste du beurre dans la poêle nettoyée jusqu'à ce que le beurre brunisse. Ajoutez le jus de citron, les câpres et le persil puis mélangez bien.
6 Servez le poisson sur les rubans de légumes et recouvrez-le de sauce au beurre.

prêt en 25 minutes
pour 4 personnes **par portion** 24,4 g de lipides (dont 13,5 g d'acides gras saturés) ; 373 kcal ; 6,5 g de glucides ; 31,1 g de protéines ; 2,7 g de fibres

Riz aux fruits de mer

30 g de beurre
500 g de mélange de fruits de mer
1 c. à s. d'huile d'olive
1 gousse d'ail pilée
200 g de champignons de Paris coupés en fines lamelles
100 g de pois mange-tout finement ciselés
4 ciboules coupées en fines lamelles
4 tranches de saumon fumé (75 g) grossièrement coupées
800 g de riz cuit
2 c. à s. de persil plat frais haché
60 ml de jus de citron
20 g de parmesan râpé

1 Faites chauffer le beurre dans une grande poêle. Faites cuire le mélange de fruits de mer en remuant jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Sortez-les ensuite de la poêle.
2 Faites chauffer l'huile d'olive dans la même poêle puis faites revenir l'ail, les champignons et les pois mange-tout en remuant jusqu'à ce que les pois soient tendres.
3 Remettez le mélange de fruits de mer dans la poêle, ajoutez les ciboules, le saumon, le riz, le persil et le jus de citron. Réchauffez le tout en remuant. Servez, parsemé de parmesan.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 17,5 g de lipides (dont 6,9 g d'acides gras saturés) ; 572 kcal ; 56,8 g de glucides ; 44,3 g de protéines ; 3,8 g de fibres
note pour obtenir 800 g de riz cuit, il vous faudra environ 265 g de riz cru pour cette recette.





Saumon sel poivre, daïkon et pousses de pois mange-tout

4 darnes de saumon de 265 g chacune
2 c. à c. de sel de mer
1 c. à c. de poivre noir fraîchement moulu
1 c. à s. d'huile d'arachide
½ petit radis daïkon (200 g)
150 g de pousses de pois mange-tout
200 g de pois mange-tout ciselés dans le sens de la longueur
1 petit piment rouge oiseau émincé
1 botte de basilic thaï effeuillé
1 botte de menthe vietnamienne effeuillée
2 petits pamplemousses roses (460 g)

vinaigrette au piment et au citron vert
2 c. à s. de sauce aux piments doux
2 c. à s. de jus de citron vert
1 c. à s. de vinaigre de riz
1 c. à s. de citronnelle fraîche hachée
1 gousse d'ail pilée
2 c. à c. de sucre roux

1 Préparez la vinaigrette au piment et au citron vert.
2 Mélangez le poisson, le sel et le poivre dans un saladier. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites-y cuire le poisson.
3 Coupez le daïkon en rondelles puis en fines allumettes. Dans un saladier, mélangez le daïkon, les pousses de pois mange-tout, les pois mange-tout, le piment et les herbes.
4 Détaillez les pamplemousses en quartiers au-dessus du saladier, jetez les membranes blanches entre les segments. Ajoutez les quartiers de pamplemousse dans le saladier, ainsi que la moitié de la vinaigrette.
5 Répartissez la salade dans les assiettes. Disposez le poisson dessus et nappez de vinaigrette restante.
vinaigrette au piment et au citron vert mettez tous les ingrédients dans un shaker pour sauce à salade, fermez puis secouez.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 20,7 g de lipides (dont 4,4 g d'acides gras saturés) ; 472 kcal ; 20,8 g de glucides ; 47,7 g de protéines ; 5,5 g de fibres

Poisson express au curry

750 g de filets de poisson blanc grossièrement détaillés
1 long piment rouge frais finement coupé
1 c. à s. de jus de citron vert
½ c. à c. de sel
1 c. à s. d'huile végétale
1 oignon moyen (150 g) coupé en fines rondelles
4 cm de gingembre frais (20 g) râpé
2 gousses d'ail pilées
1 c. à s. de pâte de curry douce
140 ml de crème de coco en boîte
1 botte de coriandre fraîche effeuillée
1 citron vert coupé en quartiers

1 Roulez le poisson dans le mélange de piment, de jus de citron vert et de sel.
2 Faites chauffer l'huile dans une poêle moyenne et faites revenir l'oignon en remuant jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez le gingembre, l'ail et la pâte de curry. Faites cuire en remuant jusqu'à ce que le mélange embaume.
3 Versez la crème de coco et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez frémir sans couvrir jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement. Ajoutez le poisson et faites-le cuire 5 minutes à couvert.
4 Parsemez le poisson au curry de coriandre. Servez accompagné de quartiers de citron vert et, si vous le souhaitez, de riz et de haricots verts.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 17,9 g de lipides (dont 8,4 g d'acides gras saturés) ; 345 kcal ; 4,6 g de glucides ; 40,2 g de protéines ; 2,5 g de fibres





Poisson à la vapeur, haricots noirs et sauce aux piments

500 g de brocolis chinois, coupés en tronçons de 8 cm
4 filets de poisson blanc de 200 g chacun
1 c. à s. de sauce à l'ail et aux haricots noirs
1 c. à s. d'eau
5 cm de gingembre frais (25 g) coupé en fines allumettes
1 c. à s. d'huile d'arachide
2 petits piments oiseau rouges frais, coupés en fines rondelles

1 Couvrez l'intérieur d'un cuit-vapeur en bambou avec une assiette de taille adaptée. Mettez les tronçons de brocolis chinois sur l'assiette, sans les superposer. Faites-les cuire à la vapeur, à couvert, au-dessus d'un wok ou d'une casserole remplis d'eau bouillante pendant 3 minutes.
2 Retirez le couvercle du cuit-vapeur, placez les feuilles de brocolis chinois puis le poisson sur les tronçons de brocolis chinois. Nappez du mélange de sauce à l'ail et aux haricots noirs et d'eau, saupoudrez de gingembre. Remettez le couvercle et faites cuire 5 minutes à la vapeur.
3 Pendant ce temps, mettez l'huile et les piments dans un petit récipient allant au micro-ondes. Faites chauffer 30 secondes à puissance maximale.
4 Servez le poisson sur les brocolis chinois. Arrosez du mélange d'huile chaude. Si vous le souhaitez, vous pouvez servir ce plat accompagné de riz ou de nouilles vapeur.

prêt en 15 minutes
pour 4 personnes **par portion** 9,2 g de lipides (dont 2,3 g d'acides gras saturés) ; 281 kcal ; 2,7 g de glucides ; 44,1 g de protéines ; 4,9 g de fibres

Poisson croustillant et légumes verts asiatiques

8 filets de merlan (960 g)
35 g de fécule de maïs
huile végétale
500 g de brocolis chinois
60 ml de sauce aux huîtres
2 c. à c. d'huile de sésame
2 ciboules coupées en fines lamelles
1 botte de coriandre fraîche effeuillée
1 long piment rouge frais coupé en fines lamelles

1 Roulez le poisson dans la fécule de maïs. Enlevez l'excédent. Faites chauffer l'huile dans un wok puis ajoutez le poisson et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit doré. Égouttez le poisson sur du papier absorbant.
2 Pendant ce temps, coupez les brocolis chinois en tronçons de 8 cm. Faites-les cuire à l'eau, à la vapeur ou au micro-ondes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez-les bien.
3 Disposez les brocolis chinois sur les assiettes, arrosez-les du mélange de sauce aux huîtres et d'huile de sésame. Posez le poisson dessus, puis parsemez de ciboules, de coriandre et de piment. Servez, accompagné de riz vapeur si vous le souhaitez.

prêt en 25 minutes
pour 4 personnes **par portion** 17,6 g de lipides (dont 2,5 g d'acides gras saturés) ; 428 kcal ; 13,6 g de glucides ; 51,3 g de protéines ; 4,9 g de fibres





Filets de saumon au beurre au wasabi et à la coriandre

500 g de pommes de terre kipfler coupées en deux
30 g de beurre
60 ml d'huile d'olive
4 filets de saumon de 200 g chacun
2 c. à c. de graines de coriandre écrasées
quartiers de citron vert pour servir
beurre au wasabi et à la coriandre
100 g de beurre ramolli
1 c. à s. de pâte wasabi
1 gousse d'ail pilée
½ botte de coriandre fraîche effeuillée

1 Faites cuire les pommes de terre à l'eau, à la vapeur ou au micro-ondes.
2 Pendant ce temps, faites chauffer le beurre et 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle à feu vif jusqu'à ce que le beurre commence à mousser. Faites cuire le saumon 3 minutes, côté peau vers le bas, sans couvrir, jusqu'à ce que la peau soit croustillante. Baissez le feu et posez le couvercle. Laissez cuire encore quelques minutes, selon votre goût. Sortez le saumon de la poêle et couvrez-le pour qu'il reste chaud.
3 Faites chauffer le reste de l'huile dans une poêle moyenne. Faites dorer les pommes de terre 5 minutes, en secouant la poêle de temps en temps. Ajoutez les graines de coriandre et laissez sur le feu jusqu'à ce qu'elles embaument.
4 Pendant ce temps, préparez le beurre au wasabi et à la coriandre.
5 Servez le saumon sur les pommes de terre, avec le beurre au wasabi et à la coriandre accompagné de quartiers de citron vert.
beurre au wasabi et à la coriandre à l'aide d'une cuillère en bois, battez le beurre, le wasabi et l'ail dans un petit bol pour bien mélanger. Incorporez ensuite la coriandre.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 54,7 g de lipides (dont 22,7 g d'acides gras saturés) ; 703 kcal ; 16,9 g de glucides ; 42,9 g de protéines ; 3 g de fibres

Moules au vin blanc et aux légumes

2 kg de moules
30 g de beurre
1 oignon moyen (150 g) coupé en petits morceaux
1 carotte moyenne (120 g) coupée en petits morceaux
1 bâton de céleri paré (100 g), coupé en petits morceaux
1 gousse d'ail pilée
125 ml de vin blanc sec
8 tranches de pain croustillant
1 c. à s. d'huile d'olive
1 botte de persil plat frais haché

1 Lavez les moules et ébarbez-les.
2 Faites chauffer le beurre dans une grande casserole. Faites revenir l'oignon, la carotte, le céleri et l'ail en remuant jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.
3 Versez le vin dans la casserole et portez à ébullition. Ajoutez les moules et faites-les cuire à couvert 5 minutes jusqu'à ce que les moules s'ouvrent (jetez celles qui restent fermées).
4 Pendant ce temps, badigeonnez les tranches de pain avec l'huile d'olive et grillez-les des deux côtés.
5 Saupoudrez les moules et le bouillon de persil. Servez avec des toasts.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 4,8 g de lipides (dont 1,9 g d'acides gras saturés) ; 189 kcal ; 10,6 g de glucides ; 6 g de protéines ; 1,2 g de fibres
note utilisez une brosse à poils durs pour laver les moules sous l'eau froide. Gardez la coquille de la première moule que vous mangez, sans la séparer, et servez-vous-en pour enlever les autres moules de leur coquille.





Poisson à la cajun et riz vert

20 g de beurre
1 petit poivron vert (150 g) finement haché
300 g de riz basmati
750 ml de bouillon de poulet
60 g de beurre fondu supplémentaire
1 ciboule émincée
1 c. à s. de jus de citron
4 steaks de poisson blanc de 200 g chacun
1 c. à s. de mélange d'épices cajun
8 ciboules émincées supplémentaires
1 botte de persil plat finement haché
1 c. à c. de poivre noir concassé

1 Faites chauffer le beurre dans une casserole et faites cuire le poivron en remuant jusqu'à ce qu'il soit tendre.
2 Pendant ce temps, placez le riz dans une passoire et rincez-le bien à l'eau froide. Ajoutez le riz et le bouillon de poulet dans la poêle puis portez à ébullition en remuant de temps en temps. Couvrez la poêle avec un couvercle bien ajusté. Baissez le feu autant que possible et laissez cuire le riz 12 minutes.
3 Pendant ce temps, mélangez le beurre supplémentaire, la ciboule et le jus de citron. Réservez-en la moitié.
4 Nappez le poisson de la moitié du mélange au beurre. Saupoudrez du mélange d'épices. Faites chauffer le poisson dans une grande poêle huilée jusqu'à ce qu'il noircisse des deux côtés et soit tout juste cuit.
5 Ajoutez les ciboules supplémentaires, le persil et le poivre dans le riz.
6 Servez le riz avec le poisson, le mélange au beurre réservé et des quartiers de citron, si vous le souhaitez.

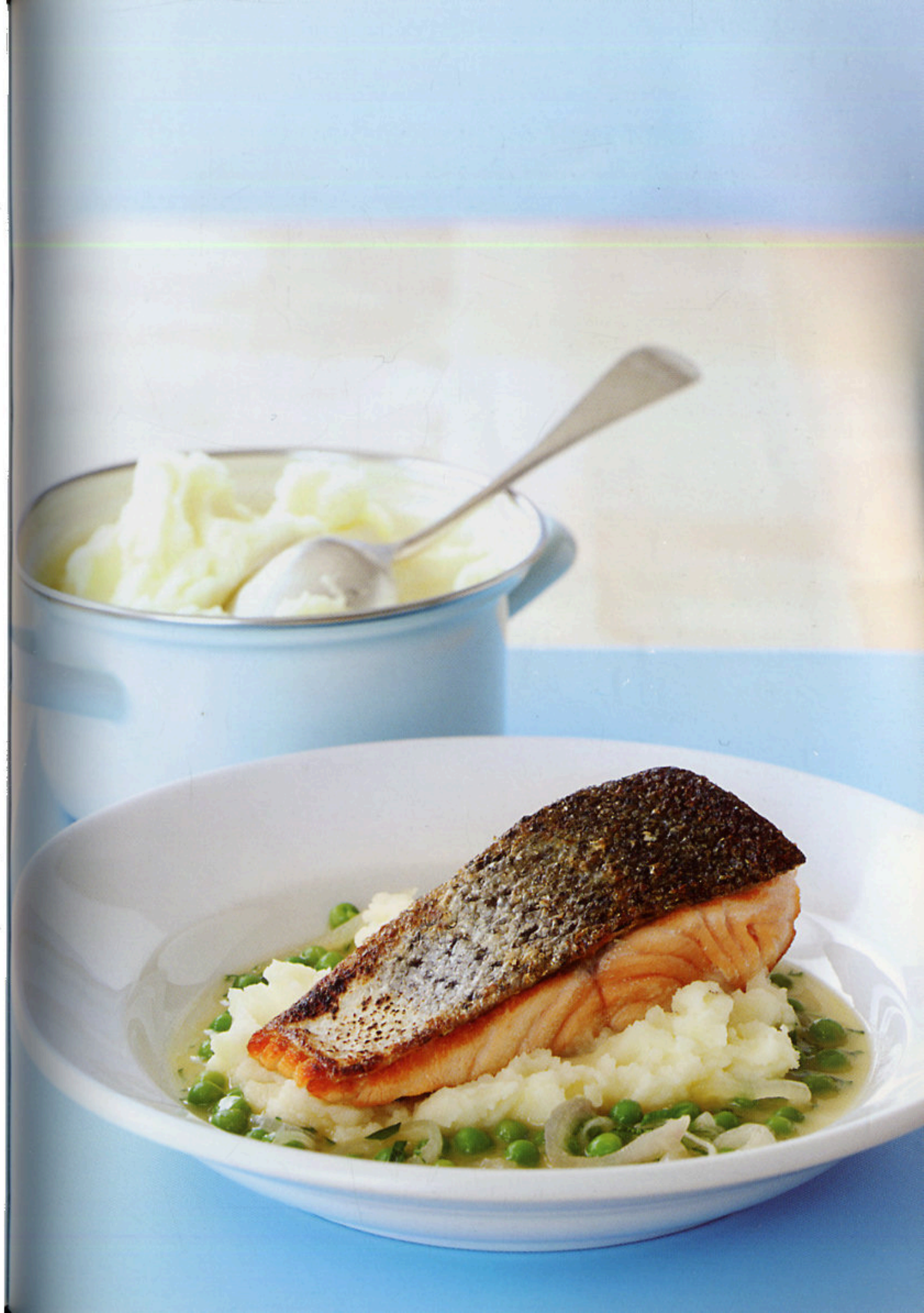
prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 22,1 g de lipides (dont 12,7 g d'acides gras saturés) ; 652 kcal ; 62,7 g de glucides ; 49 g de protéines ; 1,9 g de fibres

Saumon sur petits pois braisés et purée de pommes de terre

4 pommes de terre moyennes (800 g), épluchées et émincées
40 g de beurre
4 échalotes (100 g) coupées en fines lamelles
250 ml de bouillon de poulet
120 g de petits pois surgelés
1 c. à s. de persil plat frais haché
4 filets de saumon de 200 g chacun
sel
1 c. à s. d'huile d'olive
125 ml de lait chaud
40 g de beurre supplémentaire

1 Faites cuire les pommes de terre à l'eau ou à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les ensuite.
2 Pendant ce temps, faites chauffer la moitié du beurre dans une grande casserole. Faites revenir les échalotes en remuant jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajoutez le bouillon de poulet et les petits pois puis laissez frémir sans couvrir jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Incorporez le persil puis le reste de beurre.
3 Frottez la peau du saumon avec un peu de sel. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle et faites cuire le saumon 3 minutes, côté peau vers le bas, jusqu'à ce que la peau soit croustillante et dorée. Retournez le poisson et laissez-le cuire 1 minute de plus.
4 Écrasez les pommes de terre en purée avec le lait et le reste du beurre.
5 Répartissez la purée sur les assiettes. Servez à la cuillère le mélange aux pois autour de la purée. Posez le saumon dessus, côté peau vers le haut.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 37 g de lipides (dont 15,6 g d'acides gras saturés) ; 657 kcal ; 30,8 g de glucides ; 47,8 g de protéines ; 6 g de fibres





Galettes de crevettes à la salsa d'avocat

450 g de grosses crevettes cuites
2 c. à s. d'huile d'olive
1 oignon moyen (150 g) grossièrement haché
1 gousse d'ail pilée
2 c. à c. de paprika fort
½ c. à c. de cumin en poudre
¼ de c. à c. de poivre blanc moulu
¼ de c. à c. de piment de Cayenne
225 g de farine à levure incorporée
2 œufs
375 ml de lait
1 c. à s. de ciboulette grossièrement hachée
2 avocats moyens (500 g) grossièrement hachés
2 tomates moyennes (380 g) grossièrement hachées
1 oignon blanc (25 g) coupé en tranches fines
2 c. à s. de jus de citron vert

1 Décortiquez les crevettes et ôtez la veine dorsale. Coupez la chair grossièrement.
2 Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive, puis faites revenir l'oignon, l'ail et les épices en remuant sans cesse jusqu'à ce que le mélange embaume.
3 Mettez la farine dans un grand saladier. Incorporez les œufs et le lait mélangés. Remuez jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Ajoutez la ciboulette, le mélange oignons-ail-épices et les crevettes.
4 Faites chauffer le reste de l'huile dans une poêle et faites frire les galettes de crevette en plusieurs fois.
5 Pendant ce temps, mélangez le reste des ingrédients dans un saladier. Servez les galettes avec cette salsa à l'avocat.

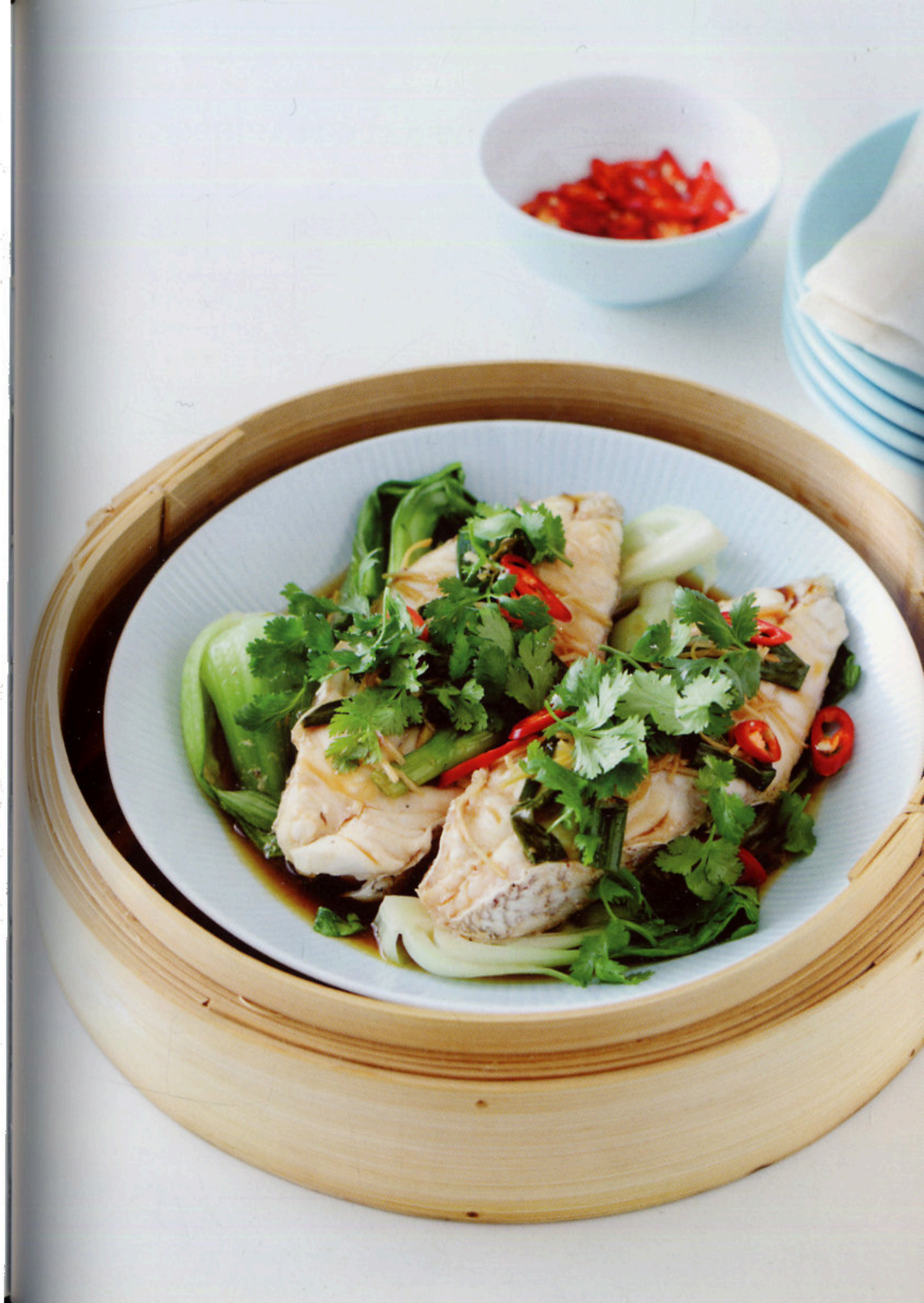
prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 36,8 g de lipides (dont 9 g d'acides gras saturés) ; 643 kcal ; 48,9 g de glucides ; 26,9 g de protéines ; 5,4 g de fibres
note vous pouvez préparer la pâte jusqu'à 4 heures à l'avance. Conservez-la au réfrigérateur.

Poisson vapeur au piment rouge et au gingembre

2 petits bok choy (300 g) coupés en quartiers
4 darnes de poisson blanc de 200 g chacune
10 cm de gingembre frais (50 g) coupé en lamelles de 4 cm
2 ciboules coupées en tronçons de 4 cm
60 ml de sauce soja allégée en sel
1 c. à c. d'huile de sésame
1 grand piment rouge frais, coupé en fines lamelles
1 botte de coriandre fraîche effeuillée

1 Placez les bok choy sur une grande assiette résistante à la chaleur à l'intérieur d'un cuit-vapeur. Mettez le poisson dessus et parsemez-le de gingembre et de ciboules, puis arrosez-le de sauce soja et d'huile de sésame à l'aide d'une cuillère. Couvrez le cuit-vapeur et laissez cuire le poisson 5 minutes.
2 Servez le poisson parsemé de piment et de coriandre.

prêt en 20 minutes
pour 4 personnes **par portion** 4,9 g de lipides (dont 1,3 g d'acides gras saturés) ; 197 kcal ; 2,3 g de glucides ; 34,8 g de protéines ; 1,8 g de fibres





Spaghettis à la sauce puttanesca

2 c. à s. d'huile d'olive
2 gousses d'ail pilées
4 tomates moyennes (760 g) grossièrement coupées
1 botte de persil plat frais haché
12 olives vertes farcies, émincées
45 g de filets d'anchois en boîte, égouttés et finement coupés
1 c. à s. de basilic frais finement haché
1 pincée de piment rouge en poudre
375 g de spaghettis

1 Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Faites revenir l'ail jusqu'à ce qu'il commence à changer de couleur. Ajoutez les tomates, le persil, les olives, les anchois, le basilic et le piment en poudre. Faites cuire 5 minutes en remuant.

2 Pendant ce temps, faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante. Égouttez-les. Mélangez les pâtes et la sauce.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 11,2 g de lipides (dont 1,6 g d'acides gras saturés) ; 458 kcal ; 70,8 g de glucides ; 14,7 g de protéines ; 6,2 g de fibres

Steaks de saumon et salade de fenouil

4 steaks de saumon de 200 g chacun
1 c. à s. de ciboulette fraîche finement hachée
1 c. à s. d'aneth frais finement haché
200 g de petites feuilles d'épinards
2 pommes moyennes (300 g) coupées en fines lamelles
2 petits bulbes de fenouil (260 g) parés et émincés
1 concombre libanais (130 g) épépiné et coupé en fines rondelles
1 botte de ciboulette fraîche finement hachée
½ botte d'aneth frais finement haché
vinaigrette
2 c. à s. de vinaigre de vin rouge
1 c. à s. d'huile d'olive
2 c. à c. de sucre
2 c. à c. de moutarde de Dijon

1 Préparez la vinaigrette.
2 Mélangez délicatement 1 cuillerée à soupe de vinaigrette avec le poisson, la ciboulette et l'aneth dans un saladier.
3 Faites cuire le poisson à votre convenance dans une grande poêle chaude huilée.
4 Placez le reste des ingrédients dans un grand saladier avec le reste de la vinaigrette. Mélangez délicatement. Servez le poisson avec la salade.
vinaigrette placez les ingrédients dans un shaker pour sauce à salade, fermez puis secouez.

prêt en 25 minutes
pour 4 personnes **par portion** 19 g de lipides (dont 3,8 g d'acides gras saturés) ; 379 kcal ; 10,7 g de glucides ; 41,1 g de protéines ; 4,1 g de fibres





Risotto express aux fruits de mer

Cette version simple et rapide de risotto classique ne nécessite ni poêle ni casserole, mais juste un plat allant au micro-ondes.
Parfait pour les amateurs du risotto qui n'ont pas beaucoup de temps.

60 g de beurre
1 petit oignon (80 g) émincé
2 gousses d'ail pilées
400 g de riz arborio
1 litre de bouillon de poulet
125 ml de vin blanc sec
700 g de mélange de fruits de mer
1 c. à s. de zeste de citron râpé
60 ml de jus de citron
½ botte d'aneth haché
½ botte de persil plat haché
4 ciboules émincées

1 Mettez la moitié du beurre, l'oignon et l'ail dans un grand plat allant au micro-ondes. Faites cuire sans couvrir 2 minutes à puissance maximale. Ajoutez le riz et mélangez bien pour l'enrober de beurre. Faites cuire 1 minute à puissance maximale sans couvrir. Ajoutez le bouillon et le vin et laissez cuire 15 minutes sans couvrir à puissance maximale. Mélangez toutes les 3 minutes.
2 Ajoutez les fruits de mer et faites cuire 7 minutes sans couvrir, toujours à puissance maximale. Remuez plusieurs fois pendant la cuisson.
3 Incorporez les autres ingrédients et le beurre restant puis servez.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 19 g de lipides (dont 10,1 g d'acides gras saturés) ; 753 kcal ; 84,9 g de glucides ; 53,4 g de protéines ; 1,8 g de fibres

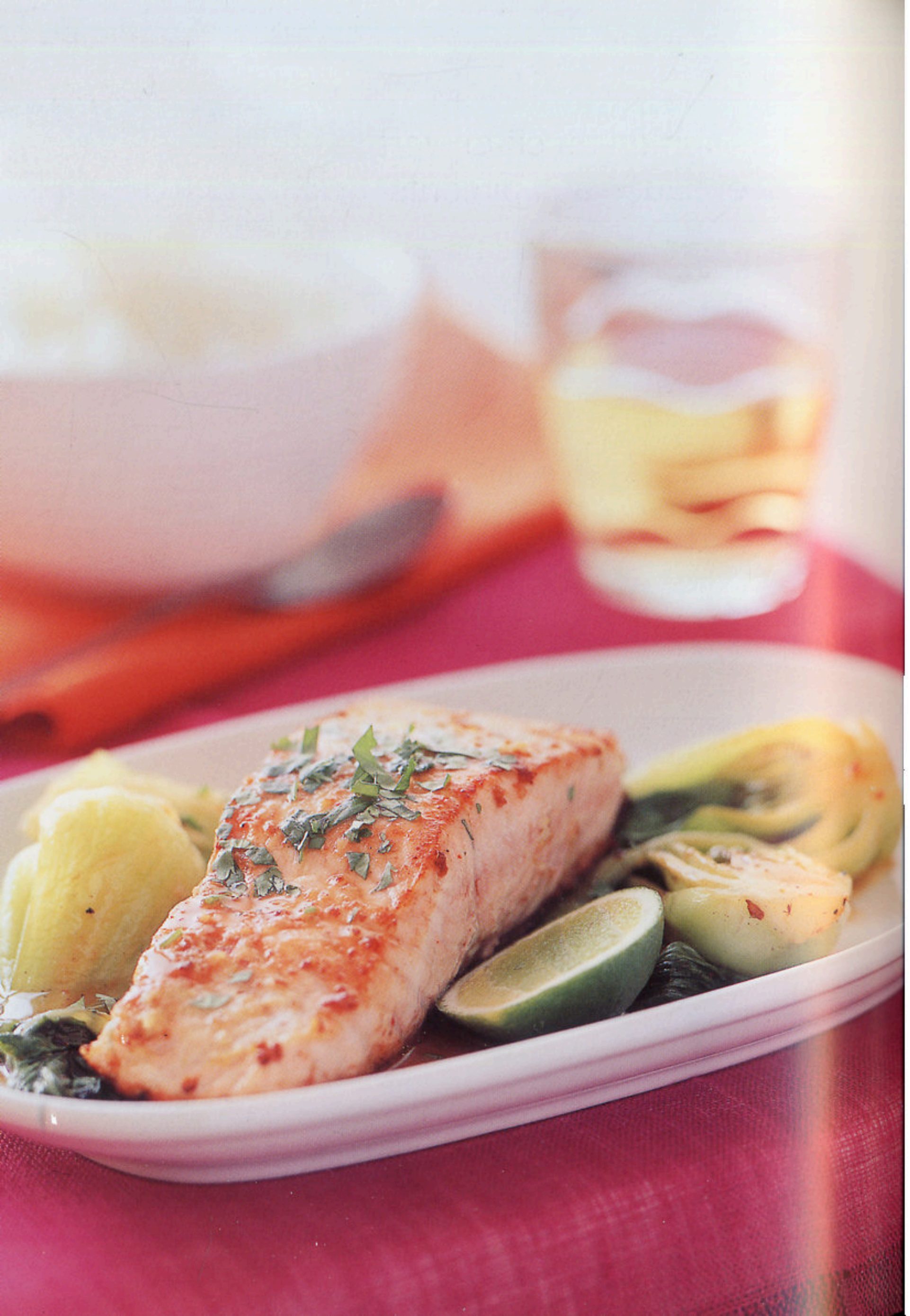
Crevettes sautées à l'ail

1,25 kg de grosses crevettes crues
2 c. à s. d'huile d'olive
6 gousses d'ail pilées
2 petits piments rouges oiseau émincés
2 c. à s. de coriandre fraîche hachée

1 Décortiquez et déveinez les crevettes en laissant les queues intactes.
2 Faites chauffer l'huile dans un wok et faites revenir l'ail et les piments jusqu'à ce que les arômes se libèrent.
3 Ajoutez les crevettes et faites-les sauter jusqu'à ce qu'elles changent de couleur. Servez, parsemé de coriandre. Accompagnez de quartiers de citron vert si vous le souhaitez.

prêt en 20 minutes
pour 4 personnes **par portion** 10,2 g de lipides (dont 1,5 g d'acides gras saturés) ; 225 kcal ; 0,5 g de glucides ; 32,4 g de protéines ; 0,9 g de fibres





Saumon au citron vert et sauce aux piments

4 filets de saumon de 200 g chacun
2 gousses d'ail pilées
1 c. à c. de zeste de citron vert râpé
1 cm de gingembre frais (5 g) râpé
20 g de beurre
1 c. à s. d'huile d'arachide
8 petits bok choy coupés en deux
80 ml de sauce aux piments doux
60 ml de jus de citron vert
2 c. à s. de coriandre fraîche hachée

1 Mélangez l'ail, le zeste de citron vert et le gingembre dans un petit bol. Frottez le saumon, côté chair, avec la moitié de ce mélange.
2 Faites chauffer le beurre et l'huile dans une grande poêle jusqu'à ce que le beurre commence à mousser puis ajoutez le saumon. Laissez-le cuire jusqu'à ce qu'il soit doré des deux côtés et cuit à votre convenance. Sortez-le de la poêle et couvrez-le pour le maintenir chaud.
3 Ajoutez les bok choy dans la même poêle avec le reste du mélange à l'ail, la sauce aux piments et le jus de citron vert. Remuez jusqu'à ce que les bok choy soient tendres.
4 Parsemez le saumon de coriandre et servez avec la préparation aux bok choy. Accompagnez de quartiers de citron vert, si vous le souhaitez.

prêt en 20 minutes
pour 4 personnes **par portion** 20 g de lipides (dont 4,1 g d'acides gras saturés) ; 392 kcal ; 7,5 g de glucides ; 42,9 g de protéines ; 5,3 g de fibres



plats au four

Triangles au saumon

400 g de saumon rouge en boîte, égoutté et émietté
20 g de beurre
3 ciboules émincées
1 petit poivron rouge (150 g) grossièrement haché
2 c. à s. de farine
60 ml de lait
125 ml de crème liquide
1 c. à s. de jus de citron
1 c. à s. de petites câpres, rincées et égouttées
30 g de feuilles d'épinards
4 feuilles de pâte filo
50 g de beurre fondu
150 g de mesclun
200 g de tomates cerises coupées en deux

1 Préchauffez le four à 200 °C ou à 180 °C pour un four à chaleur tournante. Huilez une plaque de cuisson.
2 Faites fondre le beurre dans une poêle. Faites revenir les ciboules et le poivron en remuant. Ajoutez la farine et faites revenir en remuant jusqu'à ce que des bulles apparaissent à la surface. Versez progressivement le lait et la crème liquide puis faites chauffer jusqu'à ce que le mélange bouillonne et épaississe. Hors du feu, incorporez le jus de citron, les câpres, les épinards et le saumon.
3 Badigeonnez une feuille de pâte filo avec un peu de beurre fondu puis pliez-la en deux dans le sens de la longueur. Mettez un quart de la garniture au saumon tout en bas de la feuille, à 1 cm du bord. Repliez le coin en diagonale au-dessus de la garniture pour former un triangle, puis continuez de plier la feuille en conservant la forme du triangle. Placez le triangle obtenu sur la plaque de cuisson, « fermeture » en dessous. Répétez l'opération avec les autres feuilles de pâte filo et la garniture restante.
4 Badigeonnez les triangles de beurre fondu. Faites-les cuire au four 10 minutes. Servez les triangles de saumon avec du mesclun et des tomates cerises.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 38,9 g de lipides (dont 21,5 g d'acides gras saturés) ; 522 kcal ; 19,4 g de glucides ; 23 g de protéines ; 3,1 g de fibres





Papillotes de poisson au citron vert et citronnelle

Dans ce plat, la citronnelle ne se mange pa,s mais elle dégage un arôme incroyable et donne du goût au poisson.

4 filets de poisson blanc de 200 g chacun
2 tiges de citronnelle fraîche
1 botte de coriandre fraîche hachée
1 cm de gingembre frais (5 g) râpé
3 gousses d'ail pilées
4 oignons blancs (100 g) finement hachés
2 petits piments oiseau rouges frais, finement hachés
1 citron vert coupé en fines rondelles
1 c. à s. d'huile d'arachide

1 Préchauffez le four à 180 °C ou à 160 °C pour un four à chaleur tournante.
2 Coupez la citronnelle en tronçons de 10 cm, puis chaque tronçon en deux dans le sens de la longueur.
3 Mélangez la coriandre, le gingembre, l'ail, les oignons blancs et les piments dans un petit récipient.
4 Répartissez la citronnelle sur 4 morceaux de papier d'aluminium. Posez le poisson dessus puis versez le mélange à la coriandre sur le poisson et ajoutez le citron vert. Arrosez le tout d'huile. Repliez le papier d'aluminium autour du poisson pour le recouvrir complètement. Mettez sur la plaque du four.
5 Enfournez les papillotes 15 minutes.
6 Enlevez le poisson du papier d'aluminium et jetez la citronnelle. Servez, accompagné de riz à la vapeur et de rondelles de citron vert, si vous le souhaitez.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 9,1 g de lipides (dont 2,2 g d'acides gras saturés) ; 261 kcal ; 2,1 g de glucides ; 41,6 g de protéines ; 1,4 g de fibres
note enveloppez le poisson dans des feuilles de bananier blanchies à la place du papier d'aluminium, si vous le souhaitez. Vous en trouverez dans les épiceries et les supermarchés asiatiques.

Poisson au citron confit et aux herbes

8 filets de saumon de 200 g chacun, sans la peau
125 ml d'huile d'olive vierge extra
2 c. à s. de menthe fraîche hachée
2 c. à s. de coriandre fraîche hachée
2 c. à s. de persil plat haché
2 c. à s. de citron confit coupé en fines lamelles
quartiers de citron pour servir

1 Préchauffez le four à 200 °C ou à 180 °C pour un four à chaleur tournante.
2 Placez chaque filet sur un carré de papier sulfurisé de 30 cm de côté. Arrosez d'huile d'olive et parsemez d'herbes et de citrons confits. Repliez le papier pour recouvrir le saumon et plantez des cure-dents pour le faire tenir. Posez sur la plaque de cuisson.
3 Enfournez le saumon 10 minutes.
4 Servez le saumon accompagné de quartiers de citron.

prêt en 30 minutes
pour 8 personnes **par portion** 28,5 g de lipides (dont 5,2 g d'acides gras saturés) ; 413 kcal ; 0,3 g de glucides ; 39,2 g de protéines ; 0,5 g de fibres
note le saumon peut être enveloppé dans du papier sulfurisé plusieurs heures à l'avance, mais faites-le cuire juste avant de le servir.





Saumon aux épices, salade de poires nashi

4 filets de saumon de 200 g chacun
huile de cuisson en spray
2 c. à c. de poivre de Sichuan écrasé
2 étoiles d'anis
1 c. à s. de sauce soja
2 c. à s. de miel
2 poires nashi moyennes (400 g) coupées en fines lamelles
1 long piment rouge émincé
1 oignon rouge moyen (170 g) émincé
2 ciboules émincées
1 botte de menthe fraîche effeuillée
1 botte de coriandre fraîche effeuillée

sauce au sésame et au soja
2 c. à s. de sauce soja
60 ml de mirin
2 c. à c. de sucre en poudre
¼ de c. à c. d'huile de sésame

1 Préchauffez le four à 180 °C ou à 160 °C pour un four à chaleur tournante. Tapissez un grand plat à four de papier d'aluminium en le laissant dépasser de 5 cm. Vaporisez avec le spray à huile.
2 Dans une petite poêle, faites griller les épices à sec jusqu'à ce qu'elles libèrent leurs arômes. Ajoutez la sauce soja et le miel et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 2 minutes sans couvrir.
3 Disposez le poisson dans le plat à four. Badigeonnez-le des deux côtés du mélange aux épices. Faites cuire au four 15 minutes sans couvrir.
4 Pendant ce temps, préparez la sauce au sésame et au soja.
5 Mettez les ingrédients restants dans un saladier et arrosez-les de la sauce au sésame et au soja. Mélangez. Servez la salade avec les filets de poisson.
sauce au sésame et au soja versez tous les ingrédients dans un shaker pour sauce à salade, fermez puis secouez.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 17,5 g de lipides (dont 3,7 g d'acides gras saturés) ; 446 kcal ; 26,7 g de glucides ; 45,5 g de protéines ; 4 g de fibres
note si vous ne trouvez pas de poires nashi, remplacez-les par des pommes vertes.

Poisson aux poireaux, au fenouil et aux choux-fleurs frits

4 filets de poisson blanc de 200 g chacun, avec la peau
½ bulbe de fenouil moyen (150 g), paré et émincé
4 petits poireaux (320 g) coupés en quatre dans le sens de la longueur
30 g de beurre fondu
huile végétale pour la friture
1 chou-fleur moyen (1,5 kg) détaillé en fleurettes

1 Préchauffez le four à 200 °C ou à 180 °C pour un four à chaleur tournante.
2 Disposez chaque filet de poisson sur une feuille de papier d'aluminium huilée. Répartissez les fenouils et les poireaux sur le poisson puis arrosez de beurre fondu. Refermez les papillotes.
3 Disposez les papillotes sur une plaque de cuisson. Enfournez 15 minutes.
4 Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans un wok. Faites frire les fleurettes de chou-fleur, par petite quantité, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
5 Ouvrez les papillotes, jetez le papier d'aluminium et servez avec des choux-fleurs frits.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 28,1 g de lipides (dont 7,6 g d'acides gras saturés) ; 502 kcal ; 9,5 g de glucides ; 49,3 g de protéines ; 7,9 g de fibres
note quand vous faites frire les choux-fleurs, l'huile doit être très chaude afin de rendre les choux-fleurs croustillants. Sinon, ils risquent d'absorber l'excès de l'huile et de ramollir.





Papillotes de truites de mer

4 filets de truite de mer de 200 g chacun
2 c. à s. de jus de citron
1 c. à s. de câpres, égouttées et coupées en morceaux
2 c. à s. d'aneth frais ciselé
1,2 kg de pommes de terre nouvelles coupées en tranches épaisses

1 Préchauffez le four à 200 °C ou à 180 °C pour un four à chaleur tournante.
2 Déposez chaque filet sur une feuille d'aluminium carrée, assez grande pour bien envelopper le poisson. Garnissez chaque filet de jus de citron, de câpres et d'aneth. Repliez les coins de la feuille sur le poisson et tordez-les pour fermer hermétiquement les papillotes.
3 Disposez-les sur une lèchefrite et faites-les cuire 15 minutes.
4 Pendant ce temps, faites cuire les pommes de terre à l'eau bouillante, à la vapeur ou au micro-ondes. Servez les truites avec les pommes de terre.

prêt en 25 minutes
pour 4 personnes **par portion** 7,9 g de lipides (dont 1,8 g d'acides gras saturés) ; 418 kcal ; 39 g de glucides ; 45,2 g de protéines ; 5,8 g de fibres
note utilisez une pince à épiler pour retirer toutes les arêtes du poisson.

Poisson à la méditerranéenne

8 filets de daurade de 75 g chacun, sans la peau
850 g de pommes de terre nouvelles, cuites à la vapeur
250 g de tomates cerises
1 tête d'ail, séparée en gousses non épluchées
2 gros oignons rouges (600 g) grossièrement hachés
3 brins de romarin grossièrement hachés
60 ml d'huile d'olive
60 ml de jus de citron
½ botte de basilic frais effeuillé

1 Préchauffez le four à 220 °C ou à 200 °C pour un four à chaleur tournante.
2 Mettez les pommes de terre et les tomates dans un plat allant au four légèrement graissé. Écrasez-les légèrement à l'aide d'un presse-purée. Parsemez-les d'ail, d'oignons et de romarin. Arrosez avec la moitié de l'huile d'olive.
3 Faites rôtir les légumes 15 minutes. Ajoutez les filets de poisson sur les légumes, arrosez-les de jus de citron et d'huile puis faites cuire encore 10 minutes au four. Décorez de feuilles de basilic et servez aussitôt.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 17,6 g de lipides (dont 3 g d'acides gras saturés) ; 430 kcal ; 27,5 g de glucides ; 36,8 g de protéines ; 7,1 g de fibres





Saumon confit au fenouil et aux herbes

4 filets de saumon de 200 g chacun
sel de mer
poivre noir fraîchement moulu
2 gousses d'ail finement hachées
750 ml d'huile d'olive vierge extra
2 petits bulbes de fenouil (400 g) émincés
125 ml de vin blanc sec
1 c. à s. de zeste de citron râpé
2 c. à s. de fanes de fenouil hachées
2 c. à s. de cerfeuil frais

1 Préchauffez le four à 120 °C ou à 100 °C pour un four à chaleur tournante.
2 Placez le saumon dans un petit plat allant au four, juste assez grand pour contenir le poisson. Saupoudrez de sel, de poivre et d'ail. Ajoutez assez d'huile d'olive pour recouvrir complètement le poisson.
3 Enfournez le saumon 15 minutes. Le saumon ne change pas de couleur après la cuisson car il cuit à basse température. Sortez le saumon du plat et laissez-le égoutter sur du papier absorbant.
4 Faites chauffer 2 cuillerées à soupe de l'huile de cuisson du saumon dans une poêle. Faites cuire le fenouil 5 minutes en remuant. Ajoutez le vin et le zeste de citron et faites cuire 5 minutes ou jusqu'à ce que le vin ait réduit de moitié. Incorporez les herbes tout en remuant.
5 Répartissez le mélange au fenouil dans des assiettes et posez le saumon dessus. Garnissez avec le cerfeuil frais si vous le souhaitez.

prêt en 25 minutes
pour 4 personnes **par portion** 25,3 g de lipides (dont 4,8 g d'acides gras saturés) ; 426 kcal ; 3,4 g de glucides ; 40,1 g de protéines ; 3 g de fibres
note cette recette nécessite beaucoup d'huile d'olive, mais celle-ci peut ensuite être filtrée, mise en bouteille, réfrigérée et utilisée pour cuire un autre poisson ou des fruits de mer.

Truite de mer rôtie aux légumes verts asiatiques

8 filets de truite de mer de 100 g chacun
2 feuilles de combava finement ciselées
2 c. à s. de citronnelle fraîche hachée
1 c. à c. d'huile de sésame
250 g de petits bok choy coupés en quatre dans le sens de la longueur
250 g de choy sum grossièrement coupé
2 c. à c. de sauce soja claire
80 ml de sauce aux piments doux
60 ml de jus de citron vert

1 Préchauffez le four à 150 °C ou à 130 °C pour un four à chaleur tournante.
2 Placez 4 filets de truite de mer sur une planche, côté peau vers le bas. Parsemez-les de feuilles de combava et de citronnelle. Posez dessus les 4 autres filets, côté peau vers le haut. Attachez les filets par deux avec une ficelle de cuisine.
3 Mettez les filets de truite dans un plat à rôtir et enfournez 15 minutes.
4 Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de sésame dans un wok. Faites sauter les légumes verts, arrosez-les de sauce soja.
5 Servez les filets de poisson avec les légumes verts sautés. Nappez de sauce aux piments doux mélangée au jus de citron vert.

prêt en 35 minutes
pour 4 personnes **par portion** 9,6 g de lipides (dont 2,1 g d'acides gras saturés) ; 277 kcal ; 5,4 g de glucides ; 40,6 g de protéines ; 2,6 g de fibres





Poisson au four avec tomates et olives

4 filets de poisson blanc fermes de 200 g chacun
2 poivrons verts moyens (400 g)
2 c. à s. d'huile d'olive
1 petit oignon (80 g) finement haché
1 gousse d'ail pilée
1 long piment rouge frais finement haché
400 g de tomates entières pelées en boîte
100 g d'olives vertes
½ c. à c. de feuilles d'origan séchées
2 c. à s. de persil plat frais grossièrement haché
pain à l'ail
1 petite baguette de pain
60 g de beurre ramolli
2 gousses d'ail pilées
1 c. à s. de persil plat frais haché

1 Préchauffez le four à 220 °C ou à 200 °C pour un four à chaleur tournante.
2 Coupez les poivrons en quatre et enlevez les pépins. Placez-les dans un petit plat allant au four et badigeonnez-les avec la moitié de l'huile d'olive. Enfournez 10 minutes.
3 Pendant ce temps, préparez le pain à l'ail.
4 Faites chauffer le reste de l'huile dans une poêle. Faites cuire l'oignon, l'ail et le piment en remuant. Ajoutez les tomates écrasées non égouttées, les olives, l'origan et le persil. Réchauffez le tout puis retirez du feu.
5 Placez le poisson dans un autre petit plat huilé allant au four. Versez le mélange aux tomates sur le poisson.
6 Enfournez le poisson, le pain et les poivrons pendant 8 minutes.
7 Coupez le pain en morceaux. Servez avec le poisson, la sauce et les poivrons.
pain à l'ail coupez la baguette en deux dans le sens de la longueur. Tartinez avec le mélange de beurre, d'ail et de persil. Placez sur la plaque de cuisson, côté beurré vers le haut.

prêt en 30 minutes
pour 4 personnes **par portion** 27,8 g de lipides (dont 11 g d'acides gras saturés) ; 570 kcal ; 30,8 g de glucides ; 46,9 g de protéines ; 4,4 g de fibres

Saumon et salade chaude végétarienne

1 kg de filet de saumon entier
60 ml d'huile d'olive
3 ciboules émincées
2 c. à s. d'aneth frais grossièrement haché
1 épi de maïs
1 carotte moyenne (150 g), grossièrement coupée
60 g de petits pois surgelés
170 g d'asperges, parées et coupées en gros tronçons
1 tomate moyenne (190 g), épépinée et coupée en gros morceaux
100 g de petites feuilles d'épinards
425 g de petites betteraves sous vide, égouttées et coupées en quartiers

1 Préchauffez le four à 180 °C ou à 160 °C pour un four à chaleur tournante. Huilez une grande plaque de cuisson.
2 Mélangez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive avec les ciboules et l'aneth dans un petit saladier, puis nappez-en le saumon. Placez le saumon sur la plaque de cuisson, côté peau vers le bas.
3 Faites rôtir le saumon 15 minutes jusqu'à ce qu'il soit ferme au toucher.
4 Pendant ce temps, détachez les grains de l'épi de maïs. Faites chauffer le reste de l'huile dans une grande poêle. Faites cuire le maïs, la carotte et les petits pois, en remuant. Ajoutez les asperges et la tomate. Faites cuire en remuant jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Incorporez les épinards et les betteraves, puis mélangez délicatement.
5 Coupez le saumon en 6 morceaux et servez sur la salade chaude.

prêt en 30 minutes
pour 6 personnes **par portion** 21,7 g de lipides (dont 4 g d'acides gras saturés) ; 415 kcal ; 14,3 g de glucides ; 37,8 g de protéines ; 6,2 g de fibres



anis étoilé également appelé badiane. Gousse séchée en forme d'étoile, dont les graines ont un goût piquant d'anis.

bacon tranches fines de poitrine de porc salée et fumée.

basilic thaï il diffère du basilic doux par le goût et l'aspect : ses feuilles sont plus petites et ses tiges sont violacées, et il a un léger goût d'anis.

beurre sauf mention contraire, nous utilisons du beurre salé.

bok choy ou pak choy, légume vert au goût frais légèrement moutardé. On utilise les tiges et les feuilles. Les jeunes bok choy sont beaucoup plus petits et plus tendres.

brocolis chinois légume vert davantage apprécié pour ses tiges que pour ses feuilles coriaces.

câpres boutons floraux du câprier. Les câpres sont vendues séchées et salées ou conservées dans du vinaigre ; on trouve aussi des petites câpres, marinées dans du vinaigre ou séchées au sel. Leur saveur piquante relèvera un steak tartare classique, une tapenade, une sauce ou des condiments.

capron ce fruit, de la taille d'une olive, se forme après la floraison des boutons du câprier. Les caprons se vendent généralement marinés dans du vinaigre avec les tiges.

cardamome originaire d'Inde, cette épice se trouve dans sa cosse, en graines ou en poudre. Son parfum particulier, riche et sucré, en fait l'une des épices les plus chères au monde.

carrés de pâte wonton pâte à raviolis chinois. À base de farine, d'œufs et d'eau, on les trouve au rayon frais ou surgelés des épiceries asiatiques et des supermarchés. Ils sont plus ou moins épais et de formes variées. Les feuilles fines sont plus adaptées aux soupes, les plus épaisses résistent mieux à la friture. Selon la recette, vous les choisirez rondes ou carrées, petites ou grandes.

champignons

de Paris petits champignons blancs cultivés, à la saveur douce.

shiitake frais ou champignons noirs. Champignons cultivés, assez gros et charnus, ils gardent le goût de terre propre aux champignons sauvages. Ils peuvent remplacer la viande dans certains plats végétariens.

chapelure

fraîche mie de pain blanc (le plus souvent) frais, broyée.

toute prête mie de pain séchée et broyée finement, très croustillante.

chorizo saucisson d'origine espagnole à base de porc haché, fortement assaisonné à l'ail et aux piments rouges.

chou chinois également connu sous le nom de chou de Pékin ou pe-tsaï ; chou de forme allongée, aux feuilles vert clair dentelées.

choy sum de la famille du bok choy. On le reconnaît à ses longues tiges, ses feuilles vert pâle et ses fleurs jaunes. Les tiges et les feuilles sont comestibles.

cinq-épices les ingrédients peuvent varier, mais il s'agit en général d'un mélange de cannelle, de clou de girofle, d'anis étoilé, de poivre de Sichuan et de graines de fenouil.

citron confit conservé dans du sel, de l'huile ou du jus de citron pendant 30 jours. Le citron doit être bien rincé avant d'être coupé en quartiers.

citronnelle herbe aromatique tropicale haute et dense, aux feuilles coupantes, au goût et à l'odeur de citron. On utilise la partie blanche de la tige, finement hachée.

concombre libanais concombre court et mince, à la peau fine.

coriandre aromate aux feuilles vert clair, très parfumé et au goût relevé. Les graines de coriandre sont séchées et vendues entières ou moulues. Leur goût n'a rien à voir avec celui des feuilles fraîches.

cumin graine séchée d'une plante de la famille des persils, de la même taille que la graine de carvi. Vendu en graines ou en poudre.

curcuma rhizome apparenté au galanga et au gingembre. Pour dégager son parfum et son arôme âpres, il faut le râper ou le broyer. Réputé pour la couleur dorée qu'il confère aux aliments, vous pouvez le remplacer par du curcuma en poudre, plus commun.

daïkon ou radis blanc. Il se consomme pelé en salade, râpé en garniture ou encore coupé en tranches ou en cubes, sauté ou en gratin. La chair est blanche, mais la peau est blanche et noire. Choisissez un radis ferme et lisse.

épinards les jeunes feuilles d'épinards se mangent crues en salade ; les plus grandes peuvent être cuites jusqu'à ce qu'elles flétrissent.

fenouil légume vert croquant, qui ressemble un peu au céleri. Ses graines séchées ont un goût prononcé de réglisse.

feuilles de combava ou feuilles de citronnier kaffir. Feuilles brillantes, de couleur vert foncé, dont la forme (deux feuilles mises bout à bout) ressemble à celle d'un sablier. Vendues fraîches, séchées ou surgelées. Les feuilles séchées sont moins parfumées, il faut donc en mettre le double si vous devez remplacer des feuilles fraîches. Une feuille peut également être remplacée par une lanière de zeste frais de citron vert.

feuilles de vigne les bocaux vendus dans certaines épiceries fines contiennent une soixantaine de feuilles conservées dans de la saumure. Elles doivent être bien rincées et séchées avant utilisation.

fèves on trouve des fèves sèches, fraîches, en conserve ou surgelées. Les fèves fraîches doivent être épluchées deux fois (il faut retirer la cosse verte extérieure puis la peau beige vert à l'intérieur). Les fèves surgelées sont déjà écossées, mais il faut retirer leur peau beige.

frisée légume vert à feuilles frisées et dentelées, dont le cœur blanc est comestible. Son goût est assez amer (comme la chicorée, avec laquelle on la confond souvent). On s'en sert pour les salades.

fromage

cream cheese fromage crémeux au lait de vache, dont la teneur en matière grasse varie entre 33 % et 44 %.

feta d'origine grecque, fromage au lait de chèvre ou de brebis, à la texture friable et au goût prononcé et salé. Il est affiné et conservé dans son petit-lait salé.

parmesan originaire de la région de Parme, en Italie, fromage à pâte dure et granuleuse, à base de lait de vache. Le caillé est salé en trempant dans de la saumure pendant un mois avant d'être affiné jusqu'à deux ans, de préférence dans un endroit humide.

ricotta fromage frais et doux, à pâte molle, légèrement granuleuse, de couleur blanche, à base de lait de vache. Il est pauvre en matières grasses (environ 8,5 %).

galanga racine à la saveur épicée et aigre de gingembre citronné, utilisée de la même manière que le gingembre.

galettes de riz elles sont fabriquées à base de farine de riz et d'eau puis découpées en disques. Très friables, elles se cassent facilement. On les plonge dans de l'eau pour les assouplir avant de les garnir.

ghee beurre clarifié. Beurre dont on a retiré les solides du lait ; la graisse peut ainsi être chauffée à très haute température sans brûler.

gingembre

frais racine épaisse et noueuse d'une plante tropicale.

mariné de couleur rouge ou rose, il s'achète dans les épiceries asiatiques. Copeaux de gingembre extrêmement fins, conservés dans un mélange de vinaigre, de sucre et de colorants naturels.

graines de carvi petites graines séchées en forme de demi-lune ; elles relèvent les plats sucrés et salés de leur goût anisé prononcé.

grains de poivre de Sichuan épice moyennement forte. Bien qu'il ne fasse pas partie de la famille des grains de poivre, ses petites baies aromatiques rouge marron ressemblent à des grains de poivre noir et ont un parfum et un arôme caractéristiques de citron poivré.

huile

d'arachide obtenue par la pression de cacahuètes. Huile la plus utilisée dans la cuisine asiatique, en raison de sa capacité à résister à de fortes températures sans brûler.

d'olive à base d'olives mûres. Les huiles vierge extra et vierge proviennent des première et deuxième pressions et sont considérées comme les meilleures. Les termes « extra légère » ou « légère » se réfèrent au goût et non au taux de matières grasses.

de sésame fabriquée à partir de graines de sésame blanc grillées et broyées. Utilisée pour parfumer plus que pour cuisiner.

huile végétale toute huile issue de plantes, par opposition aux graisses animales.

kecap manis sauce soja foncée, épaisse et sucrée.

mayonnaise nous utilisons de la mayonnaise aux œufs entiers.

menthe vietnamienne il ne s'agit pas de menthe, mais d'une plante de la famille du sarrasin, aux feuilles fines et à la saveur poivrée et âpre.

mesclun mélange de jeunes feuilles de laitue et de différentes salades.

mirin vin de cuisine japonais de couleur champagne, fabriqué à base de riz gluant et d'alcool. Il s'utilise exclusivement pour la cuisine. À ne pas confondre avec du saké. Le manjo mirin, une version sucrée à base d'eau, de riz, de sirop de maïs et d'alcool, entre dans la composition de différentes sauces japonaises.

moutarde

à l'ancienne moutarde de Dijon fabriquée à partir de graines écrasées.

de Dijon moutarde brun clair, crémeuse et à la saveur particulière, assez douce.

graines noires plus corsées que la variété blanche.

nashi de la famille des poires mais ressemble à une pomme avec sa couleur jaune vert pâle et sa forme de balle de tennis.

noix de coco

copeaux fines lamelles de pulpe séchée et non sucrée de noix de coco.

crème on l'obtient en pressant la pulpe de la noix de coco, sans ajouter d'eau. Elle est vendue en boîte ou en brique.

lait il ne s'agit pas du liquide qui se trouve à l'intérieur du fruit (eau de coco), mais du jus obtenu lors de la seconde extraction de la pulpe blanche de la noix de coco mûre ; il est ensuite dilué avec de l'eau bouillante.Vendu en boîte et en brique.

nouilles

aux œufs fraîches ou sèches, fabriquées à partir de farine de blé et d'œufs. Leur taille varie d'une baguette très fine à des nouilles de la forme d'un spaghetti, aussi épaisses qu'un lacet de chaussure.

frites nouilles aux œufs croustillantes qui ont été frites avant d'être emballées.

de riz à base de farine de riz et d'eau, plates et larges ou fines (vermicelles). Il faut les faire tremper dans de l'eau bouillante pour les ramollir.

hokkien nouilles fraîches au blé, surtout employées dans les sautés. Elles ressemblent à des spaghettis épais et brunâtres et n'ont pas besoin de précuisson avant l'emploi.

vermicelles de riz utilisés dans les rouleaux de printemps et dans les salades froides. Faites-les ramollir dans de l'eau chaude ; portez rapidement à ébullition, puis rincez à l'eau chaude. Les vermicelles peuvent également être frits jusqu'à être croustillants. Utilisés comme garniture dans des salades, ou dans des sauces.

soba nouilles d'origine japonaise, de couleur beige, à base de sarrasin et de proportions variables de farine de blé. On les trouve sèches ou fraîches et avec différents parfums (par exemple au thé vert). Elles sont consommées dans des soupes, des sautés ou bien froides et sans accompagnement.

œufs certaines recettes nécessitent des œufs crus ou à peine cuits ; soyez prudent s'il y a des cas de salmonelle dans votre région, en particulier si vous cuisinez pour des enfants ou des femmes enceintes.

oignon

ciboule oignon cueilli avant la formation du bulbe ; sa longue tige, d'un vert vif, est comestible.

échalote petite, allongée, à la peau brune. Elle pousse en touffe de plusieurs bulbes, comme l'ail.

rouge gros oignon de couleur rouge violet, à la saveur sucrée.

pancetta bacon italien non fumé ; poitrine de porc salée et épicée puis roulée pour former un saucisson puis séchée plusieurs semaines. Utilisée coupée en tranches ou hachée, comme ingrédient plutôt que mangé seule.

pâtisson espèce de courge, arrondie en bas et plate sur le dessus, de couleur jaune à vert pâle et aux bords dentelés. Récolté très tôt, sa chair est blanche et ferme et a un goût particulier.

piment rouge mettez toujours des gants en caoutchouc avant de manipuler des piments frais, car ils peuvent vous brûler la peau. Nous utilisons des piments épépinés, car ce sont les graines qui sont les plus fortes. Au lieu de les épépiner tous, utilisez-en un plus petit nombre.

flocons séchés fines lamelles et graines entières de piment déshydraté, de couleur rouge foncé.

en poudre la variété asiatique est la plus forte ; elle est faite à partir de piments oiseau rouges séchés et moulus. Elle peut être utilisée à la place de piments rouges frais à raison de ½ cuillerée à café de piment en poudre pour 1 cuillerée à soupe de piment

rouge frais haché.
oiseau rouge petit piment rouge vif, très fort.
sauce aux piments doux sauce assez liquide et gluante, peu piquante, à base de piments rouges, de sucre, d'ail et de vinaigre blanc. Vendue en bouteille.
poivre de Cayenne piment sec rouge, long et fin, extrêmement fort, généralement utilisé en poudre.
porc chinois au barbecue filet de porc rôti avec une sauce sucrée et gluante. On en trouve dans les épiceries asiatiques.
radicchio salade d'origine italienne. Ses grandes feuilles couleur bordeaux sombre, au goût fort et assez amer, peuvent se manger crues en salade.
raifort légume aux feuilles vertes comestibles, principalement cultivé pour sa longue racine blanche au goût piquant. On le trouve en pot ou en tube dans les supermarchés sous deux formes : raifort prêt à l'emploi (racine râpée) et crème de raifort (pâte fabriquée à partir de raifort râpé, de vinaigre, d'huile et de sucre). Ces deux formes ne sont pas interchangeables en cuisine, mais les deux peuvent être utilisées en tant que condiments.

riz
arborio riz à grains petits et ronds, qui absorbe une grande quantité de liquide.
basmati riz blanc à grains longs, qui s'allongent encore pendant la cuisson. Lavez-le plusieurs fois avant de le cuire.
jasmin riz blanc à grains longs, très parfumé et à la texture tendre.

roquette feuilles vertes au goût poivré, mangées crues en salade ou incorporées à un plat. Les jeunes pousses de roquette sont plus petites et moins poivrées.
sambal oelek aussi connu sous le nom de sambal ulek ou de sambal olek. Pâte salée d'origine indonésienne, à base de piments rouges moulus et de vinaigre.
sauce aux haricots noirs sauce de cuisson asiatique, composée de haricots noirs fermentés et salés, d'épices et de farine de blé.
sauce de poisson également appelée naam pla (Thaïlande) ou nuoc-mâm (Vietnam). Sauce à base de poisson (généralement des anchois) fermenté, salé et réduit en poudre. Très odorante, elle a un goût prononcé. Il en existe des plus ou moins fortes, choisissez selon vos goûts.
sauce aux huîtres d'origine asiatique, sauce brune épaisse et très parfumée fabriquée à partir d'huîtres fermentées, de sel et de sauce soja, puis épaissie avec de l'amidon.
sauce soja à base de germes de soja fermentés. Sauf indication contraire, nous utilisons de la sauce soja japonaise.
claire assez liquide, c'est la plus salée ; elle sert à conserver la couleur naturelle des ingrédients.
foncée sauce marron foncé, presque noire ; riche, de consistance épaisse. Piquante mais pas particulièrement salée, elle est idéale pour les marinades.
japonaise sauce soja polyvalente et à faible teneur en sodium, fabriquée avec plus de froment que la sauce chinoise ; elle fermente et vieillit en barrique.

sucre de palme sucre élaboré à partir de la sève du palmier à sucre. De couleur marron à noire, il est vendu en pains très durs. On peut le remplacer par du sucre roux.
tahini ou **tahiné** pâte à base de graines de sésame.

tamari similaire à la sauce soja japonaise mais plus épais ; de couleur très foncée, il possède une saveur caractéristique très douce.
tamarin le tamarinier produit des bouquets de gousses brunes et velues remplies de graines et d'une pulpe visqueuse, que l'on sèche et presse pour former des blocs vendus dans les épiceries asiatiques. Elles ont un goût aigre-doux et légèrement acidulé.
purée de tamarin résultat de la distillation du jus de tamarin en une pâte condensée et compacte.

tomates
grappe petites tomates mûries sur pied et toujours attachées à la tige.
cerise petite tomate ronde.
concentré de tomates purée de tomates concentrée, utilisée pour parfumer les soupes, les ragoûts et les sauces.
en conserve tomates pelées, conservées dans leur jus. Elles peuvent être entières, concassées, coupées en dés ou hachées. Ne les égouttez pas avant de les utiliser.
mi-séchées morceaux de tomates partiellement séchés, conservés dans l'huile d'olive. Plus tendres et juteuses que les tomates séchées, elles se conservent moins longtemps.
purée de tomates purée de tomates en conserve (différent du concentré de tomates). Vous pouvez la remplacer par des tomates fraîches pelées et écrasées.
roma tomate moyenne, de forme ovale, très utilisée dans la cuisine italienne et dans les salades.
séchées morceaux de tomates séchées avec du sel, ce qui les déshydrate totalement et concentre leur goût. Nous utilisons des tomates séchées conservées dans l'huile, sauf indication contraire.

topinambour ce tubercule à la peau marron a un goût un peu similaire à celui d'une châtaigne d'eau. On peut le manger cru en salade ou cuit à la façon de pommes de terre.
pain turc ce pain à base de farine de blé est vendu sous forme de longue miche plate (environ 45 cm) ou bien en pain rond. Il est saupoudré de graines de nigelle.

vinaigre
vinaigre balsamique vinaigre originaire de Modène, en Italie ; on en trouve aujourd'hui de nombreuses variétés dont l'âcreté et la qualité varient selon la durée de vieillissement. La qualité est en général liée au prix. Utilisez le plus cher avec modération.
vinaigre de cidre fait à partir de pommes fermentées.
vinaigre de malte fabriqué à partir de malte fermenté et de copeaux de hêtre.
vinaigre de framboise fait à partir de framboises fraîches imprégnées de vinaigre de vin blanc.
vinaigre de riz vinaigre incolore fabriqué à partir de riz fermenté et parfumé avec du sel et du sucre. Aussi connu sous le nom de vinaigre de riz assaisonné. Peut être remplacé par du xérès.
vinaigre de vin (rouge ou blanc) fabriqué à partir de lie de vin rouge ou blanc.

wasabi raifort asiatique servant à préparer la sauce verte et piquante qui est servie traditionnellement avec les plats de poisson cru au Japon. Vendu en poudre ou en pâte.
xérès vin fortifié. Il diffère du vin par sa couleur et son parfum. Il est vendu *fino* (léger, sec), *amontillado* (moyennement doux, sombre) et *oloroso* (corsé, très sombre).

Publié pour la première fois en Australie en 2007 sous le titre *Fast Seafood.*

Traduction et adaptation : Constance de Mascureau.
Suivi éditorial : Natacha Kotchetkova.
Mise en pages : Les PAOistes.
Relecture-correction : Véronique Dussidour.

Imprimé en Espagne par Graficas Estella
Dépôt légal : mars 2009
ISBN : 978-2-501-06172-8
40 2076 4 / 01



TESTÉ 3 FOIS

Plus de 150 recettes 100% mer ! Cuisinez les poissons du marché ou surgelés, sous toutes les formes possibles : apéro, salades, soupes ; que ce soit grillé, sauté, vapeur... C'est moins gras que la viande la moins grasse ! Il y en a pour tous les goûts, alors faites-vous plaisir en prenant soin de vous !

40 2076 4
ISBN : 978-2-501-06172-8

Les Blocs
MARABOUT

9 782501 061728

PHOTO DE COUVERTURE : © SUCRÉ-SALÉ - BILIC

10 €

marabout.com